МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования науки и молодежи Республики Крым
Отдел образования администрации г. Судака
МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №3 с крымскотатарским языком обучения» городского округа Судак

Рассмотрено и одобрено
На заседании ШМО
Протокол № 1
От «30 » 08.2023г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____ Тахтарова Э.Ф.
«30» 08. 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
_____ Саиджалилова Ф.И.
Приказ № 205
От «30» 08. 2023г

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура» 1-4 классы
на 2023-2024 учебный год

Судак 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания. Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

С учетом климатогеографических условий Республики Крым и материальной оснащённости школы (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки) «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены на углубленное изучение содержания всех изучаемых тем по предмету.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (2 часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическими палками и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту способом «перешагивания».

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическими палками. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
-
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- *коммуникативные УУД:*
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

2 КЛАСС

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- в высоту способом перешагивания;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой.
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча в мишень;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их последовательности

Тематическое планирование для 1 класса

№	Наименование разделов	Количество часов			Электронные (цифровые)
---	-----------------------	------------------	--	--	------------------------

п/п	и тем программы	Все го	Контр ольны е работ ы	Практ ически е работ ы	Виды деятельности	образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	1	0	1	Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Определять и кратко характеризовать понятие «Здоровый образ жизни»; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;	РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника	1	0	1	Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры; Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой;	

	безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет					
1.3	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	1	0	1	Знать правила личной гигиены и правила закаливания; Знать строевые команды и определения при организации строя;	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующим и физическими упражнениями	6	0	6	Уметь измерять соотношение массы и длины тела; Вести дневник измерений	РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	6	0	6	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-сценические), ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;	
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	6	0	6	Различать и самостоятельно организовывать построения по строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;	РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/

Раздел 3 Физкультурно-оздоровительная деятельность						
3.1	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	20	0	20	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений; Освоение универсальных умений контролировать величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений;	РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
3.2.	Игры и игровые задания	16	0	16	Музыкально-сценические игры.Игровые задания.Спортивные Эстафеты с мячом, со скакалкой	РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
3.3	Организующие команды	4	0	4	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»;	РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Раздел 4 Спортивно оздоровительная деятельность						
4.1	Освоение физических упражнений	7	0		Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; Освоение универсальных умений по	РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/

				7	самостоятельному выполнению акробатических упражнений — «велосипед», «мост» из положения лежа; кувырок в сторону; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению подводящих упражнений — продольных и поперечных шпагатов («ящерка»), группировка; Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т. ч. через игры и игровые задания;	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66				

Тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Конт.р	Практ.р		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением	РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/

					правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);	РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Раздел 3 Физкультурно-оздоровительная деятельность						
3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);	РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/

Раздел 4 Спортивно оздоровительная деятельность						
4.1	Модуль «Гимнастика с основами акробатика»	18	0	18	<p>разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики; обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!»; разучивают вращение скакалки ; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации); разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.</p>	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/</p>
4.2	Модуль «Легкая атлетика»	15	0	15	<p>изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;</p>	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/</p>

					толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением; наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	
4.3.	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	21	0	21	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и	РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/

					<p>группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;</p>	
Раздел 5 Прикладно- ориентированная физическая культура						
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	0	11	<p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.;</p>	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/</p>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Конт	Практ		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении	РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);	РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Раздел 3 Физкультурно-оздоровительная деятельность						
3.1	Закаливание организма.	1	0	1	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей	РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок

	Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки				процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);	https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Раздел 4 Спортивно оздоровительная деятельность						
4.1	Модуль «Гимнастика с основами акробатика»	18	0	18	разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики; обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!»; разучивают вращение скакалки; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации); разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.	РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
4.2	Модуль «Легкая атлетика»	15	0	15	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя	РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/

					<p>ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперед-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением;</p> <p>наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;</p>	
4.3.	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	21	0	21	<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями</p>	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/</p>

					<p>выбора и подготовки мест их проведения;организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;;</p> <p>наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;</p>	
Раздел 5 Прикладно- ориентированная физическая культура						
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	0	11	<p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий.;</p>	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/</p>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

Тематическое планирование 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Все го	Конт р	Практ		
	Раздел 1. Знания о физической культуре					

1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении	РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности						
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);	РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Раздел 3 Физкультурно-оздоровительная деятельность						
3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);	РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/
Раздел 4 Спортивно оздоровительная деятельность						

4.1	Модуль «Гимнастика с основами акробатика»	18	0	<p>18</p> <p>повторяют ранее разученные акробатические упражнения и комбинации; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения, выполняемые с разной амплитудой движения, ритмом и темпом (выпрыгивание из упора присев, прогнувшись; прыжки вверх с разведением рук и ног в стороны; прыжки вверх толчком двумя ногами с приземлением в упор присев, прыжки с поворотами и элементами ритмической гимнастики); повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне и гимнастикой скамейке;; разучивают упражнений на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, стойка на коленях и с отведением ноги назад, полушпагат, элементы ритмической гимнастики, соскок прогнувшись);; составляют гимнастическую комбинацию из 8—10 хорошо освоенных упражнений и разучивают её;; контролируют технику выполнения упражнений другими учащимися, сравнивают их с образцами и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в парах). повторяют технику ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине; наблюдают и анализируют образец техники перемаха одной ногой вперёд и назад, определяют технические сложности в их исполнении, делают выводы; описывают технику выполнения перемаха одной ногой вперёд и назад и разучивают её; контролируют технику выполнения упражнения другими учащимися, сравнивают её с образцом и выявляют возможные ошибки, предлагают способы их устранения (обучение в группах); повторяют ранее разученные упражнения ритмической гимнастики, танцевальные движения; разучивают стилизованные общеразвивающие упражнения для ритмической гимнастики (передвижения приставным шагом с движением рук и туловища, приседы и полуприседы с</p>	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/</p>
-----	---	----	---	--	--

					отведением одной руки в сторону, круговые движения туловища, прыжковые упражнения различной конфигурации); составляют комбинацию ритмической гимнастики из хорошо разученных 8—10 упражнений, подбирают музыкальное сопровождение; разучивают комбинацию и демонстрируют её выполнение;	
4.2	Модуль «Легкая атлетика»	15	0	15	наблюдают и анализируют образец техники старта, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику выполнения старта и разучивают её в единстве с последующим ускорением; контролируют технику выполнения старта другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах); наблюдают и анализируют образец техники спринтерского бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику спринтерского бега, разучивают её по фазам и в полной координации; наблюдают и анализируют образец техники гладкого равномерного бега, уточняют её фазы и элементы, делают выводы; описывают технику гладкого равномерного бега, определяют его отличительные признаки от техники спринтерского бега; знакомятся рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега; повторяют ранее разученные способы метания малого (теннисного) стоя на месте и с разбега, в неподвижную мишень и на дальность; наблюдают и анализируют образец учителя, сравнивают с техникой ранее разученных способов метания, находят отличительные признаки; разучивают технику броска малого мяча в подвижную мишень, акцентируют внимание на технике выполнения выявленных отличительных признаков; контролируют технику метания малого мяча	РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/

					другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в группах)	
4.3.	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	21	0	21	<p>совершенствуют ранее разученные технические действия игры баскетбол; знакомятся с образцами технических действий игрока без мяча (передвижения в стойке баскетболиста; прыжок вверх толчком одной и приземление на другую, остановка двумя шагами, остановка прыжком, повороты на месте); анализируют выполнение технических действий без мяча, выделяют их трудные элементы и акцентируют внимание на их выполнении; разучивают технические действия игрока без мяча по элементам и в полной координации; контролируют выполнение технических действий другими учащимися, анализируют их и определяют ошибки, дают рекомендации по их устранению (работа в парах); изучают правила и играют с использованием разученных технических действий. знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча. совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры волейбол; разучивают и совершенствуют передачу мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; разучивают правила игры в волейбол и знакомятся с игровыми действиями в нападении и защите; играют в волейбол по правилам с использованием разученных технических действий; совершенствуют технику ранее разученных технических действий игры футбол; знакомятся с образцом удара по катящемуся мячу с разбега, демонстрируемого учителем, выделяют его фазы и технические элементы; описывают технику удара по катящемуся мячу с разбега и сравнивают её с техникой удара по неподвижному мячу, выявляют имеющиеся различия, делают выводы по способам обучения; разучивают технику удара по катящемуся</p>	<p>РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспортал https://nsportal.ru/</p>

					мячу с разбега по фазам и в полной координации;контролируют технику выполнения удара по катящемуся мячу другими учащимися, выявляют возможные ошибки и предлагают способы их устранения (работа в парах);совершенствуют технику передачи катящегося мяча на разные расстояния и направления (обучение в парах);знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния;	
Раздел 5 Прикладно- ориентированная физическая культура						
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	0	11	осваивают содержания Примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/ Мультиурок https://multiurok.ru/ Нспоргал https://nsportal.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

Календарно-тематическое планирование для 1 класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронный ресурс
		всего	контр	практич	план	факт	
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
2	Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
3	Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
4	Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и	1	0	1			РЭШ

	физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».						https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
5	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
6	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
7	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
8	Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
9	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
10	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
11	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/

	физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.						Инфоурок https://infourok.ru/
12	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
13	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
14	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1			Инфоурок https://infourok.ru/
15	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
16	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
17	Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
18	Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
19	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
20	Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
21	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
22	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».					https://infourok.ru/
23	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
24	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
25	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
26	Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
27	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
28	Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
29	Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
30	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
31	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
32	Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам		0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
33	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
34	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок

	в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.						https://infourok.ru/
35	Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
37	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
38	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
39	Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекал из упора присев в упор присев;	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
40	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
41	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекал назад стойка на лопатках (держать) – перекалом вперёд лезь и «мост» - лезь	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
42	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
43	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
44	Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической	1	0	1			РЭШ

	скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»						https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
45	Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
46	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
46	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
48	Модуль «Гимнастика». Упражнения основной гимнастики. Упражнение «Жираф», «Петушок»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
49	Модуль «Гимнастика». Упражнения основной гимнастики. Упражнение «Крестик», «Тутти», «Березка»	1	0	1			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
50	Модуль «Гимнастика». Подтягивание на перекладине из виса лежа	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
51	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
52	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
53	Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
54	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
55	Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча (до 1 кг) из	1	0	1			РЭШ

	положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди.						https://resh.edu.ru/
56	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
57	Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 м	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
58	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
59	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
60	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
61	Модуль «Гимнастика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
63	Модуль «Гимнастика». Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
64	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
65	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
66	Модуль «Легкая атлетика». Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/

Календарно-тематическое планирование для 2-а класса

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронный ресурс
		всего	контр	практ	план	факт	
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. Вводный инструктаж по Т.Б.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/

							Инфоурок https://infourok.ru/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Челночный бег.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Метание малого мяча в цель.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи	1	0	1			РЭШ

	волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.					https://resh.edu.ru/
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		Инфоурок https://infourok.ru/
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами баскетбола	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами баскетбола	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
18	Модуль «Легкая атлетика». Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м). Инструктаж по Т.Б.	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
19	Модуль «Легкая атлетика».Равномерный бег(4 мин).Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м).	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
20	Модуль «Легкая атлетика».Равномерный бег (5 мин).Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м).	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
21	Модуль «Легкая атлетика» Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м). Понятие дистанция	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
22	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Инструкция по Т.Б. Подвижные игры.	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
23	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
24	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами волейбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
25	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами волейбола	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
26	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами футбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
27	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами футбола	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
28	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами	1	0	1		РЭШ

	футбола						https://resh.edu.ru/
29	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
31	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развитие быстроты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
33	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Техника безопасности на уроках гимнастики. Что мы знаем о гимнастике? Немного истории.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
34	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат)	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
35	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Скорость, ловкость и сноровк	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
36	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Будем делать мост!	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
37	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Тренируем равновесие!	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
38	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по низкому гимнастическому бревну меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, Игра «День-ночь»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
39	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, и передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
40	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты; подтягивание в висе стоя и	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/

	лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; Игра «Запрещенное движение»						Инфоурок https://infourok.ru/
41	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения основной гимнастики. Упражнение «Жираф», «Петушок»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
42	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения основной гимнастики. Упражнение «Крестик», «Тутти», «Березка»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
43	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Передвижение по скамейке различными способами	1	0	1			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
44	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Ходьба по гимнастическому бревну.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
45	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Подъем туловища за 30 сек.	1	0	1			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
46	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Висы на гимнастической стенке	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
47	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Подтягивание из виса лежа	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
48	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Прыжки со скакалкой 30 сек	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
49	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатические упражнения	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
50	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/

51	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
52	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
62	Модуль «Легкая атлетика». Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование бега на 30м	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/

63	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
64	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
65	Модуль «Легкая атлетика». Метание в цель	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
66	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Веселые старты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
67	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры на выбор	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
68	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Поведение итогов года. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/

Календарно-тематическое планирование для 2-б класса

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронный ресурс
		всего	контр	практ	план	факт	
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности. Вводный инструктаж по Т.Б.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/

8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Челночный бег.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Метание малого мяча в цель.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1			Инфоурок https://infourok.ru/
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами баскетбола	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами баскетбола	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
18	Модуль «Легкая атлетика». Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м). Инструктаж по Т.Б.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
19	Модуль «Легкая атлетика». Равномерный бег(4 мин).Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м).	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
20	Модуль «Легкая атлетика». Равномерный бег (5 мин).Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м).	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
21	Модуль «Легкая атлетика» Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м). Понятие дистанция	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
22	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Инструкция по Т.Б.	1	0	1			РЭШ

	Подвижные игры.					https://resh.edu.ru/
23	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
24	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами волейбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
25	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами волейбола	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
26	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами футбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
27	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами футбола	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
28	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами футбола	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
29	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
31	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развитие быстроты	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
33	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Техника безопасности на уроках гимнастики. Что мы знаем о гимнастике? Немного истории.	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
34	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат)	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
35	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Скорость, ловкость и сноровк	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
36	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Будем делать мост!	1	0	1		РЭШ

						https://resh.edu.ru/
37	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Тренируем равновесие!	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
38	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по низкому гимнастическому бревну меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, Игра «День-ночь»	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
39	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, и передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
40	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; Игра «Запрещенное движение»	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
41	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения основной гимнастики. Упражнение «Жираф», «Петушок»	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
42	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения основной гимнастики. Упражнение «Крестик», «Тутти», «Березка»	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
43	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Передвижение по скамейке различными способами	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
44	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Ходьба по гимнастическому бревну.	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
45	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Подъем туловища за 30 сек.	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
46	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Висы на гимнастической стенке	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/

47	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Подтягивание из виса лежа	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
48	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Прыжки со скакалкой 30 сек	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
49	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатические упражнения	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
50	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
51	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
52	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
62	Модуль «Легкая атлетика». Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование бега на 30м	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
63	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
64	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
65	Модуль «Легкая атлетика». Метание в цель	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
66	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Веселые старты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
67	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры на выбор	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
68	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Поведение итогов года. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок

							https://infourok.ru/
--	--	--	--	--	--	--	---

Календарно-тематическое планирование для 3-а класса

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронный ресурс
		всего	контр	практ			
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Виды физических упражнений. Вводный инструктаж по Т.Б.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
2	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
3	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Закаливание организма под душем Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/

4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Челночный бег.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Метание малого мяча в цель.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного	1	0	1			РЭШ

	мяча в парах. Броски и ловля.					https://resh.edu.ru/
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами баскетбола	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами баскетбола	1	0	1		Инфоурок https://infourok.ru/
18	Модуль «Легкая атлетика». Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м). Инструктаж по Т.Б.	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
19	Модуль «Легкая атлетика».Равномерный бег(4 мин).Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м).	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
20	Модуль «Легкая атлетика».Равномерный бег (5 мин).Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м).	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
21	Модуль «Легкая атлетика» Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м). Понятие дистанция	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
22	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Инструкция по Т.Б. Подвижные игры.	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
23	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
24	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами волейбола	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/
25	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами волейбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
26	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами футбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
27	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами футбола	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
28	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами футбола	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

29	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/
31	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развитие быстроты	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/
33	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Техника безопасности на уроках гимнастики. Что мы знаем о гимнастике? Немного истории.	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/
34	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат)	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/
35	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Скорость, ловкость и сноровк	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/
36	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Будем делать мост!	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/
37	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Тренируем равновесие!	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/
38	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по низкому гимнастическому бревну меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, Игра «День-ночь»	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/
39	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, и передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/
40	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упоры, седы, упражнения в группировке, перекуты; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; Игра «Запрещенное движение»	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/

41	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения основной гимнастики. Упражнение «Жираф», «Петушок»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
42	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения основной гимнастики. Упражнение «Крестик», «Тутти», «Березка»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
43	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Передвижение по скамейке различными способами	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
44	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Ходьба по гимнастическому бревну.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
45	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Подъем туловища за 30 сек.	1	0	1			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
46	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Висы на гимнастической стенке	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
47	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Подтягивание из виса лежа	1	0	1			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
48	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Прыжки со скакалкой 30 сек	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
49	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатические упражнения	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
50	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
51	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1			РЭШ

							https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
52	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
62	Модуль «Легкая атлетика». Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование бега на 30м	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/

63	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
64	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
65	Модуль «Легкая атлетика». Метание в цель	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
66	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Веселые старты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
67	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры на выбор	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
68	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Поведение итогов года. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/

Календарно-тематическое планирование для 3-б класса

№	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронный
---	------------	------------------	---------------	-------------

п/ п		всего	контр	практ			ресурс
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Виды физических упражнений. Вводный инструктаж по Т.Б.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
2	Измерение пульса на занятиях физической культурой.. Дозировка физических нагрузок	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
3	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Закаливание организма под душем Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/

	физической подготовкой.						
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Челночный бег.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Метание малого мяча в цель.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами баскетбола	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами баскетбола	1	0	1			Инфоурок https://infourok.ru/
18	Модуль «Легкая атлетика». Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м). Инструктаж по Т.Б.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
19	Модуль «Легкая атлетика». Равномерный бег(4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м).	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
20	Модуль «Легкая атлетика». Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м).	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
21	Модуль «Легкая атлетика» Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м). Понятие дистанция	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/

22	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Инструкция по Т.Б. Подвижные игры.	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/
23	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/
24	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами волейбола	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/
25	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами волейбола	1	0	1				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
26	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами футбола	1	0	1				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
27	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами футбола	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
28	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры с приемами футбола	1	0	1				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
29	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/
31	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развитие быстроты	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/
33	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Техника безопасности на уроках гимнастики. Что мы знаем о гимнастике? Немного истории.	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/
34	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат)	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/
35	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Скорость, ловкость и сноровк	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/
36	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Будем делать мост!	1	0	1				РЭШ https://resh.edu.ru/

37	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Тренируем равновесие!	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
38	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по низкому гимнастическому бревну меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, Игра «День-ночь»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
39	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, и передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
40	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; Игра «Запрещенное движение»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
41	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения основной гимнастики. Упражнение «Жираф», «Петушок»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
42	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения основной гимнастики. Упражнение «Крестик», «Тутти», «Березка»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
43	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Передвижение по скамейке различными способами	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
44	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Ходьба по гимнастическому бревну.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
45	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Подъем туловища за 30 сек.	1	0	1			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
46	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Висы на гимнастической стенке	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/

47	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Подтягивание из виса лежа	1	0	1			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
48	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Прыжки со скакалкой 30 сек	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
49	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатические упражнения	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
50	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
51	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
52	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1			РЭШ

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры						https://resh.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
62	Модуль «Легкая атлетика». Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование бега на 30м	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
63	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
64	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
65	Модуль «Легкая атлетика». Метание в цель	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
66	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Веселые старты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
67	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры на выбор	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
68	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Поведение итогов года. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/

Календарно-тематическое планирование для 4-а класса

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронный ресурс
		всего	контр	практ	план	факт	
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Виды физических упражнений. Вводный инструктаж по Т.Б.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
2	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
3	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Закаливание организма под душем Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/

							Инфоурок https://infourok.ru/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Челночный бег.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Метание малого мяча в цель.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
11	Модуль «Подвижные и Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок

							https://infourok.ru/
12	Модуль «Подвижные и Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
13	Модуль «Подвижные и Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
14	Модуль «Подвижные и Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
15	Модуль «Подвижные и Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
16	Модуль «Подвижные и Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
17	Модуль «Подвижные и Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
18	Модуль «Легкая атлетика». Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м). Инструктаж по Т.Б.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
19	Модуль «Легкая атлетика». Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м).	1	0	1			Инфоурок https://infourok.ru/
20	Модуль «Легкая атлетика». Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м).	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
21	Модуль «Легкая атлетика» Равномерный бег (6 мин). Чередование	1	0	1			РЭШ

	ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м). Понятие дистанция						https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
22	Модуль «Подвижные и Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
23	Модуль «Подвижные и Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
24	Модуль «Подвижные и Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
25	Модуль «Подвижные и Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
26	Модуль «Подвижные и Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
27	Модуль «Подвижные и Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.	1	0	1			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
28	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
29	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

31	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развитие быстроты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
33	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Техника безопасности на уроках гимнастики. Что мы знаем о гимнастике? Немного истории.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
34	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат)	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
35	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Скорость, ловкость и сноровк	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
36	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Будем делать мост!	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
37	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Тренируем равновесие!	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
38	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по низкому гимнастическому бревну меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, Игра «День-ночь»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
39	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, и передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
40	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/

	Игра «Запрещенное движение»						
41	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения основной гимнастики. Упражнение «Жираф», «Петушок»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
42	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения основной гимнастики. Упражнение «Крестик», «Тутти», «Березка»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
43	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Передвижение по скамейке различными способами	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
44	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Ходьба по гимнастическому бревну.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
45	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Подъем туловища за 30 сек.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
46	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Висы на гимнастической стенке	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
47	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Подтягивание из виса лежа	1	0	1			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
48	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Прыжки со скакалкой 30 сек	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
49	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатические	1	0	1			https://resh.edu.ru/

	упражнения						https://infourok.ru/
50	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
51	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
52	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
62	Модуль «Легкая атлетика». Инструктаж по техники безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование бега на 30м	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
63	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
64	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
65	Модуль «Легкая атлетика». Метание в цель	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
66	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игра футбол	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
67	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Спортивная игра на выбор	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/

							u/ Инфоурок https://infourok.ru/
68	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Поведение итогов года. Спортивная игра на выбор	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ u/

Календарно-тематическое планирование для 4-б класса

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронный ресурс
		всего	контр	практ	план	факт	
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Виды физических упражнений. Вводный инструктаж по Т.Б.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ u/ Инфоурок https://infourok.ru/
2	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ u/

							Инфоурок https://infourok.ru/
3	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Закаливание организма под душем Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
9	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Челночный бег.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/

							u/ Инфоурок https://infourok.ru/
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Метание малого мяча в цель.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
11	Модуль «Подвижные и Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
12	Модуль «Подвижные и Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
13	Модуль «Подвижные и Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
14	Модуль «Подвижные и Спортивные игры». Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
15	Модуль «Подвижные и Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
16	Модуль «Подвижные и Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
17	Модуль «Подвижные и Спортивные игры». Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/

	разных направлениях и по разной траектории.						
18	Модуль «Легкая атлетика». Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м). Инструктаж по Т.Б.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
19	Модуль «Легкая атлетика».Равномерный бег(4 мин).Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м).	1	0	1			Инфоурок https://infourok.ru/
20	Модуль «Легкая атлетика».Равномерный бег (5 мин).Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м).	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
21	Модуль «Легкая атлетика» Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 50м, ходьба 100 м). Понятие дистанция	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
22	Модуль «Подвижные и Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
23	Модуль «Подвижные и Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
24	Модуль «Подвижные и Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
25	Модуль «Подвижные и Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
26	Модуль «Подвижные и Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
27	Модуль «Подвижные и Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием	1	0	1			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

	разученных технических действий.					
28	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
29	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
31	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развитие быстроты	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
33	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Техника безопасности на уроках гимнастики. Что мы знаем о гимнастике? Немного истории.	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
34	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Кувырок назад (тренируем вестибулярный аппарат)	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
35	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Скорость, ловкость и сноровк	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
36	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Будем делать мост!	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
37	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Тренируем равновесие!	1	0	1		РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
38	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Передвижение по	1	0	1		РЭШ

	гимнастической стенке. Ходьба по низкому гимнастическому бревну меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, Игра «День-ночь»						https://resh.edu.ru/
39	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, и передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
40	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; Игра «Запрещенное движение»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
41	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения основной гимнастики. Упражнение «Жираф», «Петушок»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
42	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Упражнения основной гимнастики. Упражнение «Крестик», «Тутти», «Березка»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
43	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Передвижение по скамейке различными способами	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
44	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Ходьба по гимнастическому бревну.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
45	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Подъем туловища за 30 сек.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
46	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Висы на	1	0	1			РЭШ

	гимнастической стенке						https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
47	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Подтягивание из виса лежа	1	0	1			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
48	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Прыжки со скакалкой 30 сек	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
49	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатические упражнения	1	0	1			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/
50	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Прыжок в высоту способом «перешагивания»	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
51	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
52	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
62	Модуль «Легкая атлетика». Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Тестирование бега на 30м	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
63	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Упражнения для развития скоростно-координационных качеств	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
64	Модуль «Легкая атлетика». Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/

65	Модуль «Легкая атлетика». Метание в цель	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
66	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игра футбол	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/
67	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Спортивная игра на выбор	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/ Инфоурок https://infourok.ru/
68	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Поведение итогов года. Спортивная игра на выбор	1	0	1			РЭШ https://resh.edu.ru/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / Под ред. Винер-Усмановой И.А. Физическая культура. 1-4 классы.
- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / Под ред. Винер-Усмановой И.А. Физическая культура. 1-4 классы.

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/В. И. Лях. — 2-е изд. — М.: Просвещение, 2017. — 175 с. - (Школа России). — ISBN 978-5-09-042783-8

Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/
сост. Б.И. Мишин. -М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2003

В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2010.

Поурочные разработки к УМК В.И. Ляха "Школа России". ФГОС

Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/380447/>

Физическая культура. 1 класс. К УМК В.И. Ляха. Рабочая программа. ФГОС

Подробнее: <https://www.labirint.ru/books/380447/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»- <http://windows.edu.ru>
2. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collektion.edu.ru>
3. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru> , <http://eor.edu.ru>

Образовательные Интернет-порталы

1. Сайт Министерства образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>
2. Сайт Рособразования <http://www.ed.gov.ru>

3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
4. Российский образовательный портал <http://www.school.edu.ru>
5. Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования 1-4 класс <http://www.ndce.edu.ru>
6. Школьный портал <http://www.portalschool.ru>
7. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>
8. Российский портал открытого образования <http://www.opennet.edu.ru>
9. Сайт интернет-проекта «Копилка уроков сайт для учителей» 1-4 класс <http://nsportal.ru>
10. Официальный ресурс для учителей, детей и родителей (1-4 класс) www.nachalka.com
11. База разработок для учителей начальных классов 1-4 класс <http://pedsovet.ru>
12. Раздел начальная школа: Архив учебных программ. <http://www.rusedu.ru>
13. Журнал «Начальная школа» www.openworld/school
14. Газета «1 сентября» www.1september.ru
15. «Учительская газета» www.ug.ru
16. Издательство "Просвещение" <http://www.prosv.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 С
КРЫМСКОТАТАРСКИМ ЯЗЫКОМ ОБУЧЕНИЯ» ГОРОДСКОГО ОКРУГА
СУДАК**, Саиджалилова Фериде Ибраимовна

28.09.23 13:45 (MSK)

80
Простая подпись