

Приложение № 12
к Основной общеобразовательной программе
начального общего образования (ФГОС 2021) МБОУ СОШ № 21
(утверждена приказом МБОУ СОШ № 21 от 24.03.2022 г. № 171)

**Рабочая программа по учебному предмету:
«Физическая культура»
1 - 4 классы**

Пояснительная записка.

Рабочая программа по учебному предмету: «**Физическая культура**» на уровне начального общего образования составлена на основе положений и требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования (2021 г.), а также с учетом Примерной программы воспитания.

1. Содержание учебного предмета «Физическая культура».

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 гимнастическим мячом 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.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

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

* Тема изучается с учетом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы Основной образовательной программы (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ СОШ 21

высоту с прямого разбега. 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.

2класс

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 гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

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 с прямого разбега. 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 (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. Русские народные игры. Традиционные фольклорные праздники, эстафеты посвященные различным праздникам.*

* Тема изучается с учетом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы Основной образовательной программы (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ СОШ 21

3класс

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью (на примере героев русских былин и политических деятелей – Дмитрий Донской, Александр Невский*)

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 физкультурминутки 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; перестроения из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием коленей, 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. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. 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 30м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

*Тема изучается с учетом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы Основной образовательной программы (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ СОШ 21

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. 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. Традиционные фольклорные праздники, эстафеты, посвященные различным праздникам.*

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. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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.

* Тема изучается с учетом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы Основной образовательной программы (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ СОШ 21

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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. Традиционные фольклорные праздники, эстафеты, посвященные различным праздникам.*

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения рабочей программы достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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 освоения рабочей программы должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

- Гражданско-патриотического воспитания:
становление ценностного отношения к своей Родине - России;
осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
уважение к своему и другим народам;
первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

- Духовно-нравственного воспитания:

* Тема изучается с учетом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы Основной образовательной программы (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ СОШ 21

признание индивидуальности каждого человека;
проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

- Эстетического воспитания:

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

- Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

- Трудового воспитания:

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

- Экологического воспитания:

бережное отношение к природе;

неприятие действий, приносящих ей вред.

- Ценности научного познания:

первоначальные представления о научной картине мира;

познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты освоения рабочей программы должны отражать:

- Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;

определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);
формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

выбирать источник получения информации;
согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;
анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;
самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

- Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
признавать возможность существования разных точек зрения;
корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
готовить небольшие публичные выступления;
подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;
принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;
выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

- Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;
корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

Предметные результаты по учебному предмету "Физическая культура" предметной области "Физическая культура" должны обеспечивать:

1) сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);

2) умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

3) умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;

4) овладение жизненно важными навыками плавания (при наличии в Организации материально-технической базы - бассейна) и гимнастики;

5) умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;

6) умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с обще развивающей направленностью.

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;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- 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, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений обще развивающей, 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;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения в танце галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волей-бол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

4класс

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 сердечнососудистой 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.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета «Физическая культура»

1 класс (99 часов)

| № | Тема урока | Кол-во часов | Содержание | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|--------------|--|--|
| Раздел 1. Знание о физической культуре (2 ч.) | | | | |
| 1 | <i>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. (ИОТ 117-2022)</i> Понятие о физической культуре. | 1 | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/main/168859/ |
| 2 | Зарождение и развитие физической культуры.* (ИОТ 117-2022) | 1 | Связь физических упражнений с движениями животных и действиями древних людей. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 ч) | | | | |
| 3 | Режим дня школьника. (ИОТ 117-2022) | 1 | Режим дня, правила его составления и соблюдения. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| 4 | Режим дня школьника. Здоровое питание (ИОТ 117-2022) | 1 | Режим дня, правила его составления, режим питания. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| Раздел 3. Физическое совершенствование (92 ч). | | | | |
| 5 | <i>Оздоровительная физическая</i> | 1 | Гигиена человека и требования к | Видеоурок |

* Тема изучается с учетом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы Основной образовательной программы (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ СОШ 21

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | культура (3 ч) Правила личной гигиены. (ИОТ 117-2022) | | проведению гигиенических процедур. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ |
| 6 | Осанка человека. (ИОТ 117-2022) | 1 | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Внешнее строение тела человека. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ |
| 7 | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. (ИОТ 117-2022) | 1 | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ |
| 8 | Спортивно-оздоровительная физическая культура(71ч). Правила поведения на уроках физической культуры (ИОТ 117-2022) | 1 | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/169044/ |
| 9 | Лёгкая атлетика Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой. (ИОТ 117-2022) | 1 | Равномерная ходьба и равномерный бег | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/ |
| 10 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Беговые упражнения. (ИОТ 117-2022) | 1 | Равномерная ходьба и равномерный бег | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 11 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Подвижная игра «Воробы и вороны». (ИОТ 117-2022) | 1 | Ходьба и бег в колонне по одному с изменением скорости | Видеоурок |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | | | передвижения. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 12 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Обучение технике бега на 30 метров с высокого старта. Игра «достань мячик» (ИОТ 117-2022) | 1 | Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением направления движения. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 13 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера. Игра «мышеловка». (ИОТ 117-2022) | 1 | Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера. Совершенствование техники бега на 30 метров. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/ |
| 14 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге Равномерный бег в колонне по одному и в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). (ИОТ 117-2022) | 1 | Ходьба и бег в колонне по одному изменением скорости передвижения. Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера и по команде. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ |
| 15 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i> (5ч.) Измерение показателей физической подготовленности: бег на 1000м без учета времени. (ИОТ 117-2019) | 1 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | Видеоурок о физических качествах https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ |
| 16 | Измерение показателей физической подготовленности: подтягивание на низкой перекладине. (ИОТ 117-2019) | 1 | Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ |
| 17 | Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением. (ИОТ 117-2022) | 1 | Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера и | Видео урок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ |

| | | | | |
|----|---|---|---|---|
| | | | по команде. | art/189310/ |
| 18 | Измерение показателей физической подготовленности: наклоны вперед. (ИОТ 117-2019) | 1 | Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Игры «К своим флажкам», «Два мороза». | Видео урок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 19 | Измерение показателей физической подготовленности: бег на 30м с высокого старта. (ИОТ 117-2019) | 1 | Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | Видео урок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/ |
| 20 | Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением. (ИОТ 117-2022) | 1 | Ходьба и бег в колонне по одному изменением скорости передвижения. Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера и по команде. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ |
| 21 | Развитие скоростных способностей. Бег с ускорением. (ИОТ 117-2022) | 1 | Ходьба и бег в колонне по одному изменением скорости передвижения. Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера и по команде. Игра «К своим флажкам» | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ |
| 22 | Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. (ИОТ 117-2022) | 1 | Ходьба и бег в колонне по одному изменением скорости передвижения. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/169044/ |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| 23 | Прыжки. Игра «Оттолкнись и приземлись». (ИОТ 117-2022) | 1 | Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Игра «Оттолкнись и приземлись» | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 24 | Прыжок в длину с места. Совершенствование техники прыжков в длину с места. Игра «Оттолкнись и приземлись» (ИОТ 117-2022) | 1 | Прыжки в длину с места, толчком двумя ногами. Расположение у стартовой линии, фазы полета. Измерение результата. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 25 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Измерение показателей физической подготовленности: прыжок в длину с места. (ИОТ 117-2019) | 1 | Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 26 | Прыжок в длину с места. Развитие координационных способностей. Многоскоки. (ИОТ 117-2022) | 1 | Прыжок в длину с места с полной координацией. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/ |
| 27 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие выносливости. (ИОТ 117-2022) | 1 | Прыжки в высоту с прямого разбега: основные фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление). | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/ |
| 28 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Развитие координации. (ИОТ 117-2022) | 1 | Прыжки в высоту с прямого разбега: основные фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление). | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 29 | Прыжки в высоту с прямого разбега с полной координацией. (ИОТ 117-2022) | 1 | Прыжки в высоту с прямого разбега: основные фазы (разбег, | Видеоурок |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | | | отталкивание, полёт, приземление). | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/ |
| 30 | <i>Гимнастика с основами акробатики.</i> Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. (ИОТ120-2019) Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | 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. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 31 | Строевые действия в шеренге; выполнение строевых команд. (ИОТ120-2019) | 1 | 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. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/ |
| 32 | Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. (ИОТ120-2019) | 1 | 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. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/ |
| 33 | Исходные положения в физических упражнениях. Основная стойка. (ИОТ120-2019) | 1 | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ |
| 34 | Исходные положения в физических упражнениях. Упор присев.Подготовительные упражнения. кувырок вперед. (ИОТ120-2019) | 1 | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| 35 | Исходные положения в физических упражнениях. Упор лежа. (ИОТ120-2019) | 1 | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ |
| 36 | Исходные положения в физических упражнениях. Совершенствование техники группировки, развитие гибкости. (ИОТ120-2019) | 1 | Совершенствование техники группировки, развитие гибкости. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/223624/ |
| 37 | Гимнастические упражнения. (ИОТ120-2019) | 1 | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/ |
| 38 | Упражнения с гимнастическим мячом. (ИОТ120-2019) | 1 | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223825/ |
| 39 | Гимнастические упражнения(ИОТ120-2019) | 1 | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/train/223829/ |
| 40 | Гимнастические упражнения. Передвижение по гимнастической стенке. Правила техники безопасности. (ИОТ120-2019) | 1 | Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ |
| 41 | Гимнастические упражнения. | 1 | Комплексы упражнений для | Видеоурок |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | Передвижение по гимнастической стенке. (ИОТ120-2019) | | развития основных двигательных качеств. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/main/189587/ |
| 42 | Гимнастические упражнения. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. (ИОТ120-2019) | 1 | Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/main/189607/ |
| 43 | Акробатические упражнения. (ИОТ120-2019) | 1 | Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ |
| 44 | Акробатические упражнения. Подъём ног из положения лёжа на животе. (ИОТ120-2019) | 1 | Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Игра «Пройди бесшумно». | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/main/189547/ |
| 45 | Акробатические упражнения. Сгибание рук в положении упор лёжа. (ИОТ120-2019) | 1 | Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/main/189547/ |
| 46 | Акробатические упражнения. (ИОТ120-2019) | 1 | Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/main/90485/ |
| 47 | Акробатические упражнения. Прыжки в группировке, толчком двумя ногами. (ИОТ120-2019) | 1 | Прыжки в группировке, толчком двумя ногами. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/main/90485/ |
| 48 | Акробатические упражнения. Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. (ИОТ120-2019) | 1 | Акробатические упражнения. Выполнение комбинаций из освоенных элементов. Прыжки в | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | | | упоре на руки, толчком двумя ногами. | art/189604/ |
| 49 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Подготовка к выполнению норм ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. (ИОТ120-2019) | 1 | Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 50 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Подготовка к выполнению норм ГТО: сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу. (ИОТ120-2019) | 1 | Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/main/189607/ |
| 51 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Подготовка к выполнению норм ГТО: подъём туловища из положения лёжа на спине. (ИОТ120-2019) | 1 | Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/training/189611/ |
| 52 | <i>Лыжная подготовка.</i> Строевые команды в лыжной подготовке. (ИОТ 122-2019) | 1 | Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ |
| 53 | Строевые команды в лыжной подготовке. Подготовительные упражнения в зале для технической подготовки лыжника. Развитие выносливости. (ИОТ 122-2019) | 1 | Подготовительные упражнения в зале для технической подготовки лыжника. Развитие выносливости. Стойка лыжника. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/ |
| 54 | Строевые команды в лыжной | 1 | Передвижение на лыжах без палок. | Видеоурок |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | подготовке. (ИОТ 122-2019) | | Ступающий шаг (без палок). | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/main/223644/ |
| 55 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (ИОТ 122-2019) | 1 | Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием. Игра «У кого лучше» | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |
| 56 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (ИОТ 122-2019) | 1 | Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. Ступающий шаг (без палок). | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |
| 57 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (ИОТ 122-2019) | 1 | Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. Игра «Смелее с горки». | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/ |
| 58 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (ИОТ 122-2019) | 1 | Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/main/223804/ |
| 59 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (ИОТ 122-2019) | 1 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/train/223808/ |
| 60 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (ИОТ 122-2019) | 1 | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг. Игра «Солнышко» | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ |
| 61 | Передвижение на | 1 | Передвижения на лыжах | Видеоурок |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | лыжахступающим и скользящим шагом. (ИОТ 122-2019) | | (скользящий ход). Развитие координации. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ |
| 62 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игровые задания для развития равновесия и координации. Эстафета. (ИОТ 122-2019) | 1 | Игровые задания для развития равновесия и координации. Эстафета. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/main/189423/ |
| 63 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (ИОТ 122-2019) | 1 | Передвижения на лыжах (скользящий ход). Развитие выносливости. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ |
| 64 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (ИОТ 122-2019) | 1 | Передвижения на лыжах (скользящий ход). Развитие координации. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ |
| 65 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (ИОТ 122-2019) | 1 | Передвижения на лыжах (скользящий ход). Развитие координации. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/ |
| 66 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (ИОТ 122-2019) | 1 | Подвижные игры для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/ |
| 67 | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. (ИОТ 122-2019) | 1 | Передвижения на лыжах (скользящий ход). Развитие координации. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/ |
| 68 | <i>Прикладно-ориентированная</i> | 1 | Развитие основных физических | Видеоурок |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | <i>физическая культура.</i> Передвижения на лыжах (скользящий ход). Подготовка к выполнению нормативов ГТО: бег на лыжах 1км (ИОТ 122-2019) | | качеств, средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подготовка к выполнению нормативов ГТО: бег на лыжах 1км | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/ |
| 69 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Подготовка к выполнению нормативов ГТО: смешанные передвижения на 1,5 км по пересеченной местности | 1 | Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/ |
| 70 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Подвижные игры. Эстафета. | 1 | Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/main/189506/ |
| 71 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Подвижные игры. Эстафета. | 1 | Развитие основных физических качеств, средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/train/189510/ |
| 72 | Подвижные и спортивные игры. Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. | 1 | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/main/189809/ |
| 73 | Подвижные игры на материале легкой атлетики. Бег. (ИОТ 121-2019) | 1 | Подвижная игра «Воробы и вороны». | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/main/189809/ |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| 74 | Подвижные игры на материале легкой атлетики Прыжки, игра « Волк во рву». Подвижная игра «День и ночь». | 1 | Подвижная игра «Волк во рву». Подвижная игра «День и ночь». | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/main/189849/ |
| 75 | Подвижные игры на материале гимнастики. Строевые упражнения (ИОТ 120-2019) | 1 | Игра «Пройди бесшумно». | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/main/223886/ |
| 76 | Подвижные игры на материале гимнастики Развитие силы и ловкости. (ИОТ 120-2019) | 1 | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Совушка». | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/main/189829/ |
| 77 | Подвижные игры на материале футбола. Знакомство с основными приемами. (ИОТ 117-2019) | 1 | История футбола, основные правила и понятия. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/ |
| 78 | Подвижные игры на материале футбола. Ведение мяча. (ИОТ 117-2019) | 1 | Подвижные игры на материале футбола. Ведение мяча. Остановка мяча. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/main/189628/ |
| 79 | Подвижные игры на материале футбола. (ИОТ 117-2019) | 1 | Подвижные игры на материале футбола. Ведение мяча. Остановка мяча. Удар по неподвижному мячу. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/189645/ |
| 80 | Подвижные игры на материале баскетбола. Знакомство с основными приемами. (ИОТ 117-2019) | 1 | Подвижные игры на материале баскетбола. Знакомство с основными приемами. Передвижения в игре. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/ |
| 81 | Подвижные игры на материале | 1 | Подвижные игры на материале | Видеоурок |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | баскетбола. Знакомство с основными приемами. (ИОТ 117-2019) | | баскетбола. Знакомство с основными приемами. Передвижения в игре. Ведение мяча. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/main/189688/ |
| 82 | Подвижные игры на материале баскетбола. Знакомство с основными приемами. (ИОТ 117-2019) | 1 | Подвижные игры на материале баскетбола. Знакомство с основными приемами. Передвижения в игре. Ведение мяча. Передача мяча. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/main/189708/ |
| 83 | Подвижные игры на материале баскетбола. Знакомство с основными приемами. (ИОТ 117-2019) | 1 | Подвижные игры на материале баскетбола. Знакомство с основными приемами. Передвижения в игре. Ведение мяча. Передача мяча. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/main/189728/ |
| 84 | Подвижные игры на материале баскетбола. Знакомство с основными приемами. (ИОТ 117-2019) | 1 | Подвижные игры на материале баскетбола. Знакомство с основными приемами. Передвижения в игре. Ведение мяча. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/ |
| 85 | Подвижные игры на материале волейбола. Знакомство с основными приемами(ИОТ 117-2019) | 1 | Правила поведения и техника безопасности в волейболе; история волейбола; | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/main/192227/ |
| 86 | Подвижные игры на материале волейбола. Знакомство с основными приемами(ИОТ 117-2019) | 1 | правила поведения и техника безопасности в волейболе; история волейбола; основные элементы игры; правила волейбола; | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/main/192227/ |
| 87 | Подвижные игры на материале волейбола. Знакомство с основными приемами. (ИОТ 117-2019) | 1 | правила волейбола; стойка игрока; техника подбрасывания мяча. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/main/192289/ |
| 88 | Подвижные игры на материале волейбола. Знакомство с основными | 1 | Подвижные игры на материале волейбола. Знакомство с основными | Видеоурок |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| | приемами. (ИОТ 117-2019) | | приемами. Эстафета с мячом. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/main/189809/ |
| 89 | Подвижные игры на материале волейбола. Знакомство с основными приемами. (ИОТ 117-2019) | 1 | Подвижные игры на материале волейбола. Знакомство с основными приемами. Игра «Горячий мяч», «Собачки» | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/main/189809/ |
| 90 | Подвижные игры на материале волейбола. Знакомство с основными приемами. (ИОТ 117-2019) | 1 | Игра «Бросай и поймай». | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/train/189833/ |
| 91 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития «Пятнашки», «Охотники и утки». (ИОТ 117-2019) | 1 | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/main/223886/ |
| 92 | Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. «Пятнашки», «Охотники и утки». (ИОТ 117-2019) | 1 | Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. «Пятнашки», «Охотники и утки». | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ |
| 93 | Подвижные игры на развитие координации. (ИОТ 117-2019)* | 1 | Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития. «Ловишки», «К своим флажкам». | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/main/223665/ |
| 94 | Подвижные игры разных народов. | 1 | «Мяч по кругу» (русская народная | Видеоурок |

* Тема изучается с учетом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы Основной образовательной программы (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ СОШ 21

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| | (ИОТ 117-2019) | | игра). «Юрта» (башкирская народная игра). | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ |
| 95 | Подвижные игры разных народов. *(ИОТ 117-2019) | 1 | «Пчелки и ласточка» (русская народная игра). | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/ |
| 96 | Русские народные подвижные игры. (ИОТ 117-2019)»Горелки», «Ручеек». | 1 | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/main/223665/ |

2 класс

| № | Тема урока | Кол-во часов | Содержание | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|--------------|--|---|
| Раздел 1. Знание о физической культуре (1 ч.) | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. (ИОТ 117-2019)Понятие о физической культуре. | 1 | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение | Видео урок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/main/223665/ |

* Тема изучается с учетом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы Основной образовательной программы (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ СОШ 21

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | | Олимпийских игр древности. | ain/223906/ |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. (5ч.) | | | | |
| 2 | Физическое развитие и его измерение. Измерение длины и массы тела. | 1 | Физическое развитие и его измерение. Составление дневника наблюдений по физической культуре. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/main/223906/ |
| 3 | Осанка человека. | 1 | Физическое развитие и его измерение. Типы осанки человека. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224766/ |
| 4 | Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость и способы их измерения. | 1 | Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость и способы их измерения. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/ |
| 5 | Физические качества человека: гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. | 1 | Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/ |
| 6 | Правила ведения дневника наблюдений по физической культуре. | 1 | Запись результатов контрольных тестов и упражнений в дневник наблюдений. Расчет прироста результатов. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/main/223932/ |
| Раздел 3. Физическое совершенствование.(62ч.) | | | | |
| 7 | <i>Оздоровительная физическая культура (1ч)</i> Закаливание. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. | 1 | Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/main/190578/ |
| 8 | <i>Спортивно-оздоровительная</i> | | Правила поведения на занятиях | Видеоурок |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | <i>физическая культура (61ч.)</i> <i>Лёгкая атлетика</i> Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой (ИОТ 121-2019) | 1 | лёгкой атлетикой. Ходьба по гимнастической скамейке в разных направлениях. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/ |
| 9 | Беговые упражнения. Бег в среднем темпе. (ИОТ 121-2019) | 1 | Беговые сложно координационные упражнения: ускорения. Из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением не больших препятствий | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/ |
| 10 | Бег с изменением скорости и направления движения. (ИОТ 121-2019) | 1 | Беговые сложно координационные упражнения: ускорения. Из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением не больших препятствий | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/main/190878/ |
| 11 | Беговые упражнения, Челночный бег. (ИОТ 121-2019) | 1 | Беговые сложно координационные упражнения: ускорения | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/ |
| 12 | Прыжковые упражнения. (ИОТ 121-2019) | 1 | Разнообразные сложно координированные прыжки. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ |
| 13 | Прыжки на скакалке. (ИОТ 121-2019) | 1 | Прыжки в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/main/190937/ |
| 14 | Прыжки в длину с места. | 1 | Прыжки в разных направлениях, с разной | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/main/190732/ |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | | | амплитудой и траекторией полёта. | ain/190735/ |
| 15 | Прыжок в высоту с прямого разбега. (ИОТ 121-2019) | 1 | Прыжок в высоту с прямого разбега. Развитие выносливости, координационных способностей. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/stain/190732/ |
| 16 | Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. (ИОТ 121-2019) | 1 | Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/stain/190706/ |
| 17 | Броски мяча из разных положений. (ИОТ 121-2019) | 1 | Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/stain/190706/ |
| 18 | Метание резинового мяча разными способами: вверх двумя руками. (ИОТ 121-2019) | 1 | Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/stain/190818/ |
| 19 | Метание резинового мяча разными способами: вперед одной рукой. (ИОТ 121-2019) | 1 | Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/stain/190759/ |
| 20 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> (4ч.) Измерение показателей физической подготовленности: прыжок в длину с места. (ИОТ 117-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/stain/190735/ |
| 21 | Измерение показателей физической подготовленности: бег 30м. (ИОТ 117-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/stain/ |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | | | средствами подвижных и спортивных игр. | ain/190683/ |
| 22 | Измерение показателей физической подготовленности: бег на 1000м (ИОТ 117-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/main/190683/ |
| 23 | Метание резинового мяча разными способами. Подготовка к сдаче норм ГТО. | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ |
| 24 | <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i> Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. (ИОТ 120-2019) | 1 | Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/ |
| 25 | Строевые приемы и упражнения. Повороты. Построения в шеренгу, в колонну по одному. (ИОТ 120-2019) | 1 | Строевые команды. В построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/ |
| 26 | Строевые приемы и упражнения. Построения и передвижения в колонне по одному. (ИОТ 120-2019) | 1 | Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/training/191330/ |
| 27 | Комплекс упражнений разминки. (ИОТ 120-2019) | 1 | Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/main/223985/ |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 28 | Прыжки со скакалкой. (ИОТ 120-2019) | 1 | Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ |
| 29 | Упражнения с гимнастическим мячом. (ИОТ 120-2019) | 1 | Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ |
| 30 | Акробатические упражнения. Упоры, седы. (ИОТ 120-2019) | 1 | Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ |
| 31 | Передвижение по гимнастической стенке. Развитие силы и координации. (ИОТ 120-2019) | 1 | Передвижение по гимнастической стенке. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/ |
| 32 | Акробатические комбинации (ИОТ 120-2019) | 1 | Акробатические комбинации из освоенных элементов. Кувырок, стойка на лопатках, мост. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ |
| 33 | Отжимание в упоре на гимнастической скамейке. (ИОТ 120-2019) | 1 | Отжимание в упоре на гимнастической скамейке. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/main/191638/ |
| 34 | Акробатические упражнения. Развитие гибкости и координации (ИОТ 120-2019) | 1 | Акробатические комбинации из освоенных элементов. Кувырок, стойка на лопатках, мост. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/ |
| 35 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.(4ч.)</i> | 1 | Подготовка к соревнованиям по | Видеоурок |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | Подготовка к сдаче норм ГТО: наклон вперед. (ИОТ 120-2019) | | комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/ |
| 36 | Отжимание в упоре лежа. Подготовка к сдаче норм ГТО. (ИОТ 120-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/main/191638/ |
| 37 | Подтягивание на низкой перекладине. Подготовка к сдаче норм ГТО. (ИОТ 120-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/ |
| 38 | Подъем корпуса из положения лёжа на спине. Подготовка к сдаче норм ГТО. (ИОТ 120-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/main/191638/ |
| 39 | <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i> Лыжная подготовка. Техника безопасности при лыжной подготовке (ИОТ 122-2019) | 1 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/ |
| 40 | Лыжная подготовка. Передвижение по ровной местности двухшажным попеременным ходом. (ИОТ 122-2019) | 1 | Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/ |
| 41 | Лыжная подготовка. Передвижение по ровной местности двухшажным попеременным ходом. (ИОТ 122-2019) | 1 | Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 42 | Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов. (ИОТ 122-2019) | 1 | Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/main/191159/ |
| 43 | Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов. (ИОТ 122-2019) | 1 | Спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/ |
| 44 | Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов. (ИОТ 122-2019) | 1 | Спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ |
| 45 | Лыжная подготовка. Спуски с пологих склонов. Закрепление. (ИОТ 122-2019) | 1 | Спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ |
| 46 | Лыжная подготовка. Спуски. Торможение «плугом». (ИОТ 122-2019) | 1 | Спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/ |
| 47 | Лыжная подготовка. Передвижение по ровной местности. Повороты переступанием. (ИОТ 122-2019) | 1 | Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/ |
| 48 | Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом. | 1 | Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/main/191300/ |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| 49 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> (4ч.) Лыжная подготовка Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО. (ИОТ 122-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ |
| 50 | Лыжная подготовка Передвижения на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО. (ИОТ 122-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/ |
| 51 | Лыжная подготовка. Эстафета. (ИОТ 122-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/main/191041/ |
| 52 | Лыжная подготовка Подвижные игры. (ИОТ 122-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/main/191041/ |
| 53 | <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i> Подвижные игры. Правила техники безопасности при проведении подвижных игр (ИОТ 117-2019)* | 1 | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. | Видео урок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/main/190552/ |
| 54 | Подвижные игры на материале легкой атлетики. (ИОТ 121-2019) | 1 | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/ |

* Тема изучается с учетом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы Основной образовательной программы (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ СОШ 21

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | | | | art/192643/ |
| 55 | Подвижные игры на материале легкой атлетики с включением бега (ИОТ 121-2019) | | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/ |
| 56 | Подвижные игры на материале гимнастики. Упражнения на развитие силы и ловкости. (ИОТ 120-2019) | 1 | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ |
| 57 | Подвижные игры на материале футбола. (ИОТ 125-2019) | 1 | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол) | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/main/191721/ |
| 58 | Подвижные игры на материале футбола. (ИОТ 125-2019) | 1 | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол) | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/main/224011/ |
| 59 | Подвижные игры на материале футбола. Годовая контрольная работа | 1 | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол) | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/ |
| 60 | Подвижные игры на материале футбола. (ИОТ 125-2019) | 1 | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол) | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/ |
| 61 | Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол) | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/main/224121/ |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| 62 | Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол) | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/main/191939/ |
| 63 | Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол) | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/main/192055/ |
| 64 | Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 | Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол) | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/main/192085/ |
| 65 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> (4ч.) Измерение показателей физической подготовленности: бег на 30м с высокого старта. | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/ |
| 66 | Измерение показателей физической подготовленности: бег 1000м (ИОТ 125-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/main/192289/ |
| 67 | Измерение показателей физической подготовленности: прыжок в длину с места (ИОТ 118-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/main/192378/ |
| 68 | Измерение показателей физической подготовленности: наклон вперед | 1 | Развитие основных физических качеств, средствами подвижных | Видеоурок |

| | | | | |
|--|--|--|-------------------|---|
| | (ИОТ 118-2019)Подвижные игры разных народов. (ИОТ 117-2019)* | | и спортивных игр. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/main/192378/ |
|--|--|--|-------------------|---|

3 класс

| № | Тема урока | Кол-во часов | Содержание | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|--------------|---|--|
| Раздел 1. Знание о физической культуре (1 ч.) | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры (ИОТ 117-2019) История физической культуры в древних обществах. | 1 | Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/ |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. (5ч.) | | | | |
| 2 | Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями Виды физических упражнений. (ИОТ 117-2019) | 1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/ |
| 3 | Основные двигательные качества человека. Способы измерения | 1 | Способы измерения пульса на занятиях физической культурой | Видеоурок |

* Тема изучается с учетом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы Основной образовательной программы (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ СОШ 21

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | пульса. (ИОТ 117-2019) | | (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/ |
| 4 | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. (ИОТ 117-2019) | 1 | Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/ |
| 5 | Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для профилактики нарушений зрения (ИОТ 117-2019) | 1 | Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/main/226214/ |
| 6 | Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств (ИОТ 117-2019) | 1 | Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/main/226240/ |
| Раздел 3. Физическое совершенствование.(62ч.) | | | | |
| 7 | <i>Оздоровительная физическая культура (1ч)</i> Виды закаливания. (ИОТ 117-2019) | 1 | Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/main/192865/ |
| 8 | <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i> <i>Лёгкая атлетика</i> Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой (ИОТ 121-2019) | 1 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30м. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/main/226266/ |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| 9 | Беговые упражнения. Основные фазы бега. Высокий старт. (ИОТ 121-2019) | 1 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/main/226292/ |
| 10 | Бег с изменением скорости и направления движения. (ИОТ 121-2019) | 1 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30м. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/ |
| 11 | Беговые упражнения, Челночный бег на полосе 3x10м. (ИОТ 121-2019) | 1 | Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/226585/ |
| 12 | Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. Подготовка к выполнению норм ГТО. (ИОТ 121-2019) | 1 | Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/ |
| 13 | Прыжковые упражнения. (ИОТ 121-2019) | 1 | Прыжковые упражнения. Развитие выносливости, координационных способностей. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/main/226531/ |
| 14 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению норм ГТО. (ИОТ 121-2019) | 1 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению норм ГТО. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ |
| 15 | Прыжки в высоту способом «перешагивания» (ИОТ 121-2019) | 1 | Прыжковые упражнения. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/ |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| 16 | Метание малого мяча. Фазы метания. (ИОТ 121-2019) | 1 | Метание малого мяча. Фазы метания. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/main/226380/ |
| 17 | Метание малого мяча на дальность. | 1 | Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению норм ГТО. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/main/226380/ |
| 18 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | 1 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/main/226380/ |
| 19 | Броски большого мяча. (ИОТ 121-2019) | 1 | Броски большого мяча. (ИОТ 121-2019) | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/main/226380/ |
| 20 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> (4ч.) Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению норм ГТО. (ИОТ 121-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://www.gto.ru/#gto-method |
| 21 | Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м. Подготовка к выполнению норм ГТО. (ИОТ 121-2019) . | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://www.gto.ru/#gto-method |
| 22 | Беговые упражнения. Развитие выносливости. Дистанция 1км на время. Подготовка к выполнению норм ГТО. (ИОТ 121-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://www.gto.ru/#gto-method |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 23 | Челночный бег на полосе 3x10м. Подготовка к выполнению норм ГТО. (ИОТ 121-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://www.gto.ru/#gto-method |
| 24 | <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i> Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. (ИОТ 120-2019) | 1 | Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/main/279017/ |
| 25 | Строевые приемы и упражнения. Построение в одну шеренгу и в колонну. (ИОТ 120-2019) | 1 | Строевые упражнения в движении противходом. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ |
| 26 | Строевые приемы и упражнения. Перестроение из одной шеренги в две. (ИОТ 120-2019) | 1 | Перестроения из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ |
| 27 | Лазание по гимнастической стенке. (ИОТ 120-2019) | 1 | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/ |
| 28 | Лазание по канату. (ИОТ 120-2019) | 1 | Упражнения в лазании по канату в три приёма. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/ |
| 29 | Ритмическая гимнастика. (ИОТ 120-2019) | 1 | Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | | | рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька. | art/226210/ |
| 30 | Акробатические упражнения. Развитие гибкости и координации. (ИОТ 120-2019) | 1 | Акробатические упражнения. Развитие гибкости и координации. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/main/78258/ |
| 31 | Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами. (ИОТ 120-2019) | 1 | Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/main/279096/ |
| 32 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках. (ИОТ 120-2019) | 1 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/main/279070/ |
| 33 | Ползание по-пластунски. Упражнения на гимнастической скамейке. (ИОТ 120-2019) | 1 | Ползание по-пластунски. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом, правым и левым боком. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/ |
| 34 | Прыжки через скакалку. (ИОТ 120-2019) | 1 | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/ |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | | | поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. | ain/279123/ |
| 35 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> (4ч.) Акробатические упражнения. Развитие гибкости и координации. Подготовка к выполнению норм ГТО: наклоны вперед. (ИОТ 120-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://www.gto.ru/#gto-method |
| 36 | Отжимание в упоре лежа. Подготовка к выполнению норм ГТО. (ИОТ 120-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://www.gto.ru/#gto-method |
| 37 | Подъём корпуса из положения, лёжа на спине. Подготовка к выполнению норм ГТО. (ИОТ 120-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://www.gto.ru/#gto-method |
| 38 | Подтягивание на высокой перекладине. Подготовка к выполнению норм ГТО. (ИОТ 120-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://www.gto.ru/#gto-method |
| 39 | <i>Лыжная подготовка.</i> Техника безопасности при лыжной подготовке. Экипировка лыжника. (ИОТ 122-2019) | 1 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Экипировка лыжника. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/main/197378/ |
| 40 | Передвижение по ровной местности с палками и без палок (ИОТ 122-2019) | 1 | Техника одновременного двухшажного хода. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/st |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | | | | art/193590/ |
| 41 | Лыжная подготовка. Одновременный двушажный ход. (ИОТ 122-2019) | 1 | Передвижение одновременным двухшажным ходом. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594/ |
| 42 | Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход. (ИОТ 122-2019) | 1 | Передвижение одновременным двухшажным ходом. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/main/193594/ |
| 43 | Повороты на лыжах способом переступания. (ИОТ 122-2019) | 1 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/train/193598/ |
| 44 | Спуски с пологих склонов (ИОТ 122-2019) | 1 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ |
| 45 | Спуски с пологих склонов. Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. (ИОТ 122-2019) | 1 | Спуски с пологих склонов. Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/main/193567/ |
| 46 | Спуски. Торможение «плугом». (ИОТ 122-2019) | 1 | Спуски. Торможение «плугом». | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/train/193570/ |
| 47 | Подъем способом «елочка» (ИОТ 122-2019) | 1 | Подъем способом «елочка» Упражнения на развитие выносливости и координации. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| 48 | Лыжная подготовка. Эстафета. Знаменитые лыжники России. (ИОТ 122-2019) | 1 | Эстафета на основе изученных элементов. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/main/224203/ |
| 49 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> (4ч.) Лыжная подготовка Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО. (ИОТ 122-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://www.gto.ru/#gto-method |
| 50 | Лыжная подготовка. Попеременный двушажный ход. Подготовка к выполнению норм ГТО: бег на лыжах 2 км. (ИОТ 122-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://www.gto.ru/#gto-method |
| 51 | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Игры народов Севера* | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/ |
| 52 | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ |
| 53 | <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. (ИОТ 117-2019) | 1 | Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение, ловля и передача | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/main/278991/ |

* Тема изучается с учетом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы Основной образовательной программы (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ СОШ 21

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | | | баскетбольного мяча. | |
| 54 | Подвижные игры на материале баскетбола. Броски мяча в корзину. (ИОТ 118-2019) | 1 | Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Броски мяча в корзину. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ |
| 55 | Подвижные игры на материале баскетбола. Ведение мяча. Передвижение без мяча. (ИОТ 118-2019) | 1 | Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/main/193674/ |
| 56 | Подвижные игры на материале волейбола. Подбрасывание мяча. (ИОТ 118-2019) | 1 | Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/main/194021/ |
| 57 | Подвижные игры на материале волейбола. подача мяча. (ИОТ 119-2019) | 1 | Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/main/194078/ |
| 58 | Подвижные игры на материале волейбола. Прием и передача мяча. (ИОТ 119-2019) | 1 | Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/main/194104/ |
| 59 | Подвижные игры на материале футбола. Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 1 | Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/main/197404/ |
| 60 | Подвижные игры на материале футбола. Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы. Остановка мяча. (ИОТ 125-2019) | 1 | Ведение футбольного мяча. С равномерной скоростью, змейкой, по прямой, по кругу. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/main/194234/ |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| 61 | Подвижные игры на материале футбола. Удары по неподвижному мячу внутренней частью подъема стопы. Остановка мяча. (ИОТ 125-2019) | 1 | Удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/main/194291/ |
| 62 | Подвижные игры на материале футбола. Ведение мяча носком ноги. (ИОТ 125-2019) | 1 | Ведение мяча носком ноги. Игра по упрощённым правилам. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/main/194380/ |
| 63 | <i>Плавательная подготовка.</i> Готовимся к плаванию. Техника безопасности на воде. (ИОТ 117-2019) <i>Годовая контрольная работа.</i> | 1 | Правила поведения в бассейне и на открытых водоёмах. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/main/194463/ |
| 64 | Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. | 1 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/main/194553/ |
| 65 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> (4ч.) Измерение показателей физической подготовленности: прыжок в длину с места. (ИОТ 120-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://www.gto.ru/#gto-method |
| 66 | Измерение показателей физической подготовленности: бег на 30м с высокого старта. (ИОТ 125-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://www.gto.ru/#gto-method |
| 67 | Измерение показателей физической подготовленности: бег 1000м. (ИОТ 125-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/main/ |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | | | физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | ain/278964/ |
| 68 | Измерение показателей физической подготовленности: подтягивания в висе. Подвижные игры народов России. *(ИОТ 118-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/main/278939/ |

4 класс

| № | Тема урока | Кол-во часов | Содержание | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|--------------|---|--|
| Раздел 1. Знание о физической культуре (1 ч.) | | | | |
| 1 | <i>Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры История физической культуры в России. *(ИОТ 117-2019)</i> | 1 | Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/main/194579/ |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. (5ч.) | | | | |
| 2 | Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. (ИОТ 117-2019) | 1 | Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/194610/ |
| 3 | Измерение сердечного пульса. (ИОТ 117-2019) | 1 | Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/194610/ |

* Тема изучается с учетом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы Основной образовательной программы (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ СОШ 21

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| | | | | 186/main/194610/ |
| 4 | Опорно-двигательная система человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями (ИОТ 117-2019) | 1 | Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/ |
| 5 | Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания Способы передвижения человека. (ИОТ 117-2019) | 1 | Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/main/224379/ |
| 6 | Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. (ИОТ 117-2019) | 1 | Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/ |
| Раздел 3. Физическое совершенствование.(62ч.) | | | | |
| 7 | <i>Оздоровительная физическая культура. (1ч)</i> Упражнения для профилактики нарушения осанки. Закаливание. (ИОТ 117-2019) | 1 | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/main/279150/ |
| 8 | <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура.</i> <i>Лёгкая атлетика</i> Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой (ИОТ 121-2019) | 1 | Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/195022/ |
| 9 | Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 10-60м. Низкий старт (ИОТ 121-2019). | 1 | Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4 |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | | | финиширование. | 601/main/195022/ |
| 10 | Бег с чередованием максимальной и средней скорости. (ИОТ 121-2019) | 1 | Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/train/195026/ |
| 11 | Беговые упражнения. Развитие выносливости. (ИОТ 121-2019) | 1 | Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/ |
| 12 | Беговые упражнения, Челночный бег. (ИОТ 121-2019) | 1 | Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/ |
| 13 | Прыжковые упражнения. Спрыгивание и запрыгивание. (ИОТ 121-2019) | 1 | Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/89181/ |
| 14 | Прыжки в высоту способом «перешагивания» (ИОТ 121-2019) | 1 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/ |
| 15 | Прыжки в высоту способом «перешагивания» (ИОТ 121-2019) | 1 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/train/195103/ |
| 16 | Прыжки в длину с места. (ИОТ 121-2019) | 1 | Прыжки в длину с места. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/ |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| 17 | Метание малого мяча на дальность, стоя на месте. Комплекс подводящих упражнений. (ИОТ 121-2019) | 1 | Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ |
| 18 | Метание малого мяча на дальность, стоя на месте. (ИОТ 121-2019) | 1 | Метание малого мяча на дальность, стоя на месте. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ |
| 19 | Метание малого мяча на дальность, стоя на месте. Развитие силы и координации (ИОТ 121-2019) | 1 | Метание малого мяча на дальность, стоя на месте. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/main/224405/ |
| 20 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура (4ч.)</i> Бег на дистанции 30 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. (ИОТ 121-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/main/224463/ |
| 21 | Подготовка к выполнению нормативов ГТО: бег на 1 км на время. (ИОТ 121-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/main/224463/ |
| 22 | Прыжки в длину с места. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. (ИОТ 121-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/ |
| 23 | Метание малого мяча на дальность. Подготовка к выполнению норм ГТО. (ИОТ 121-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ |
| 24 | <i>Гимнастика с основами акробатики</i> | 1 | Предупреждение травматизма при | Видеоурок |

| | | | | |
|----|---|---|--|--|
| | Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые приемы и упражнения. (ИОТ 120-2019) | | выполнении гимнастических и акробатических упражнений. | https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/main/195342/ |
| 25 | Акробатические упражнения. Группировка. (ИОТ 120-2019) | 1 | Акробатические упражнения. Группировка. Кувырок вперед, стойка на лопатках. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/ |
| 26 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках. (ИОТ 120-2019) | 1 | Акробатические упражнения. Группировка. Кувырок вперед, стойка на лопатках. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/main/195393/ |
| 27 | Акробатические комбинации (ИОТ 120-2019) | 1 | Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/ |
| 28 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры. (ИОТ 120-2019) | 1 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/main/195513/ |
| 29 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. (ИОТ 120-2019) | 1 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/main/195486/ |
| 30 | Подтягивание. (ИОТ 120-2019) | 1 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/main/195513/ |
| 31 | Опорный прыжок. (ИОТ 120-2019) | 1 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | Видеоурок |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/main/224795/ |
| 32 | Опорный прыжок. (ИОТ 120-2019) | 1 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/main/224795/ |
| 33 | Ритмическая гимнастика. (ИОТ 120-2019) | 1 | Упражнения в танце «Летка-енка». Основные шаги. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/main/195289/ |
| 34 | Ритмическая гимнастика. (ИОТ 120-2019) | 1 | Комбинации танцевальных движений под музыку. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/main/195315/ |
| 35 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> (4ч.) Отжимание в упоре лежа. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. (ИОТ 120-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://www.gto.ru/#gto-method |
| 36 | Подготовка к выполнению нормативов ГТО: наклоны вперед. (ИОТ 120-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://www.gto.ru/#gto-method |
| 37 | Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Подъём туловища из положения лёжа на спине. (ИОТ 120-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://www.gto.ru/#gto-method |
| 38 | Подготовка к выполнению | 1 | Подготовка к соревнованиям по | Видеоурок |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | нормативов ГТО. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. (ИОТ 120-2019) | | комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | https://www.gto.ru/#gto-method |
| 39 | <i>Лыжная подготовка</i> Техника безопасности при лыжной подготовке. Экипировка лыжника. (ИОТ 122-2019) | 1 | Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок). | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ |
| 40 | Передвижение по ровной местности с палками и без палок (ИОТ 122-2019) | 1 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/ |
| 41 | Одновременный одношажный ход. (ИОТ 122-2019) | 1 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/main/195802/ |
| 42 | Одновременный одношажный ход. (ИОТ 122-2019) | 1 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/main/195802/ |
| 43 | Попеременный двушажный ход. (ИОТ 122-2019) | 1 | Попеременный двушажный ход. Основные фазы в технике передвижения. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/ |
| 44 | Прохождение разными способами дистанции 1 км. (ИОТ 122-2019) | 1 | Прохождение разными способами дистанции 1 км. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/main/195802/ |
| 45 | Спуски с пологих склонов. Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. (ИОТ 122-2019) | 1 | Спуски с пологих склонов. Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6 |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | | | | 221/main/224887/ |
| 46 | Поворот на спуске переступанием на внутреннюю лыжу. (ИОТ 122-2019) | 1 | Лыжная подготовка. Поворот на спуске переступанием на внутреннюю лыжу | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/main/224887/ |
| 47 | Спуски. Торможение «плугом». (ИОТ 122-2019) | 1 | Спуски. Торможение «плугом». | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/main/224915/ |
| 48 | Подъем способом «елочка» (ИОТ 122-2019) | 1 | Лыжная подготовка. Подъем способом «елочка» | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/main/224915/ |
| 49 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> (4ч.) Эстафета. Подготовка к выполнению нормативов ГТО(ИОТ 122-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://www.gto.ru/#gto-method |
| 50 | Одновременный одношажный ход. Подготовка к выполнению норм ГТО: бег на лыжах 2 км. (ИОТ 122-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://www.gto.ru/#gto-method |
| 51 | Прохождение разными способами дистанции 1 км. Измерение показателей физической подготовленности. (ИОТ 122-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://www.gto.ru/#gto-method |
| 52 | Подвижные игры на свежем воздухе. Эстафета. (ИОТ 122-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/main/224887/ |

| | | | | |
|----|---|---|---|--|
| | | | подвижных и спортивных игр. | 190/main/195262/ |
| 53 | <i>Подвижные и спортивные игры.</i> Правила техники безопасности при проведении подвижных игр (ИОТ 117-2019) | 1 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/190/main/195262/ |
| 54 | Подвижные игры на материале волейбола. Нижняя прямая и верхняя прямая подачи. (ИОТ 119-2019) | 1 | Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/main/196080/ |
| 55 | Подвижные игры на материале волейбола. Прием и передача мяча двумя руками снизу. (ИОТ 119-2019) | 1 | Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/main/196106/ |
| 56 | Подвижные игры на материале баскетбола. Передача мяча одной и двумя руками от груди. (ИОТ 118-2019) | 1 | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/ |
| 57 | Подвижные игры на материале баскетбола. Бросок мяча двумя руками из-за головы, прием двумя руками. (ИОТ 118-2019) | 1 | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/main/195828/ |
| 58 | Подвижные игры на материале баскетбола. (ИОТ 118-2019) | 1 | Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/ |
| 59 | Подвижные игры на материале футбола. (ИОТ 125-2019) | 1 | Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/5 |

| | | | | |
|----|--|---|---|--|
| | | | условиях игровой деятельности. | 174/main/225228/ |
| 60 | Подвижные игры на материале футбола. (ИОТ 125-2019) | 1 | Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/main/225257/ |
| 61 | Подвижные игры на материале футбола. (ИОТ 125-2019) | 1 | Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/ |
| 62 | Подвижные игры на материале футбола. (ИОТ 125-2019) Годовая контрольная работа. | 1 | Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/main/225346/ |
| 63 | Готовимся к плаванию. Техника безопасности на воде (ИОТ 119-2019) | 1 | Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/196769/ |
| 64 | Стили плавания. (ИОТ 119-2019) Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. | 1 | Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/ |
| 65 | <i>Прикладно-ориентированная физическая культура.</i> (4ч.) Измерение показателей физической подготовленности: бег 60м с высокого старта. (ИОТ 118-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://www.gto.ru/#gto-method |
| 66 | Измерение показателей физической подготовленности: бег 1000м (ИОТ 125-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных | Видеоурок https://www.gto.ru/#gto-method |

| | | | | |
|----|--|---|--|--|
| | | | физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | |
| 67 | Измерение показателей физической подготовленности: подтягивание в висе. (ИОТ 118-2019) | 1 | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. | Видеоурок https://www.gto.ru/#gto-method |
| 68 | Народные подвижные игры. *(ИОТ 119-2019) | 1 | Развитие основных физических качеств, средствами подвижных и спортивных игр. | Видеоурок https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/main/195236/ |

* Тема изучается с учетом рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы Основной образовательной программы (начального, основного, среднего) общего образования МБОУ СОШ 21