



МКОУ «Ильинская средняя общеобразовательная школа»
Катайский район Курганская область

Принято на ПС
Протокол № 1 от
«30» августа 2022 года

Утверждено
Директор школы 
Березина О.В.
Приказ № 284/1 от
«30» августа 2022 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре 1-4 классы

Составители:
Таланкина Г.М., учитель физической культуры;
Каргина Е.Н., учитель физической культуры.

2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 405 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обливанием. 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, перекаты 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.

3 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении 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 колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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 30 м.

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

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас.

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.

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.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

1. Патриотическое воспитание:

—ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

2. Гражданское воспитание:

—представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3. Ценности научного познания:

—знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; —познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; —познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; —интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4. Формирование культуры здоровья:

—осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5. Экологическое воспитание:

—экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; —экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения, учащиеся научатся:
познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
 - устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
 - сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
 - выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;
- коммуникативные УУД:
- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
 - высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
 - управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
 - обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;
- регулятивные УУД:
- выполнять комплексы физкультурминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
 - выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
 - проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультурминуток;
- 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 общеразвивающей 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, перекатыванию;
- 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 общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев 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); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- имитировать проплывание кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс (99 ч)

№	Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности	ЭОР
Способы самостоятельной деятельности					
1	Организационно-методические указания	научить учащихся строиться в шеренгу и колонну; познакомить с организационно-методическими требованиями, которые применяются на уроке физической культуры; разучить подвижную игру «Ловишка».	Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры. Знать правила личной гигиены и правила закаливания. Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой. Знать строевые команды и определения при организации строя.	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
Способы самостоятельной деятельности					
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	разучить строевые команды «Равняйсь», «Смирно», «Направо», «Налево», разминку в движении; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта; повторить правила подвижной игры «Ловишка».	Знать, как проводится тестирование бега на 30 м с высокого старта, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физического качества — быстроты, играть в подвижную игру «Ловишка».	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
3	Техника челночного бега	повторить выполнение строевых команд, разминку в движении; познакомить с техникой челночного бега; разучить подвижную игру «Прерванные пятнашки».	иметь представление о строевых командах, о технике челночного бега, выполнять разминку в движении, понимать правила и играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки»;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	объяснить, что такое дистанция; разучить разминку на месте; провести тестирование челночного бега 3 * 10 м; повторить подвижную игру «Прерванные пятнашки».	иметь представление о дистанции, ее значении для безопасности проведения занятий по физической культуре, отслеживать изменения показателей развития физических качеств и координации движений, выполнять разминку на месте, играть в подвижную игру «Прерванные пятнашки»;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
5	Возникновение физической культуры и	рассказать о возникновении физической культуры и спорта; разучить разминку в движении, подвижную игру «Гуси-	иметь представления о том, как возникли физическая культура и спорт, знать правила русской народной подвижной игры «Гуси-лебеди», ее стихотворное сопровождение;.	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/

	спорта	лебеди».			
6	Тестирование метания мешочка на дальность	разучить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование метания мешочка (мяча) на дальность; повторить подвижную игру «Гуси-лебеди».	иметь представления о методике проведения тестирования метания мешочка (мяча) на дальность, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы, координации движений, быстроты, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Гуси-лебеди»;	1,2,3,4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»	научить размыкаться на руки в стороны; повторить разминку, направленную на развитие координации движений; разучить русскую народную подвижную игру «Горелки»; провести упражнение на внимание и равновесие.	иметь представления об Олимпийских играх, о культуре русского народа, переданной*через подвижные игры, такие как «Горелки», выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть и «Горелки»;	1,2,3,4,5.	
Знания о физической культуре.					
8	Олимпийские игры	познакомить с олимпийскими символами и традиция! ми; провести разминку с мешочками; разучить технику метания мешочка на дальность, подвижную игру «Колдунчики».	иметь представления об олимпийских символах и традициях, выполнять упражнения с мешочками, владеть техникой метания мешочков на дальность! играть в подвижную игру «Колдунчики»;	1,2,3,4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
9	Что такое физическая культура	раскрыть содержание понятия «физическая культура»; повторить разминку с мешочками, технику метания мешочка на дальность, подвижную игру «Колдунчики».	иметь представления о том, что такое физическая культура, владеть техникой метания мешочков на дальность, выполнять разминку с мешочками, играть и подвижную игру «Колдунчики»;	1,2,3,4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
10	Ритм и темп	познакомить с понятиями ритм, темп; разучить разминку в кругу, подвижные игры «Салки», «Мышеловка».	иметь представления о темпе и ритме, выполнять разминку в кругу, играть в подвижные игры «Салки», «Мышеловка»;	1,2,3,4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
Физическое совершенствование					
11	Подвижная игра «Мышеловка»	продемонстрировать, что такое темп и ритм; провести разминку в движении; повторить подвижные игры «Салки», «Мышеловка».	оперировать понятиями ритм и темп, выполнять разминку в движении, играть в подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»;	1,2,3,4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
12	Личная гигиена человека	познакомить с понятием гигиена; повторить разминку и движения; обучить технике высокого старта, выполнению команд «На старт», «Внимание», «Марш»; разучить подвижную игру «Салки с домиками».	иметь представления о понятии гигиена, о технике высокого старта и правилах выполнения команд «На старт», «Внимание», «Марш», выполнять разминку и движения, играть в подвижную игру «Салки с домиками»;	1,2,3,4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
13	Тестирование метания малого мяча на точность	разучить разминку с малыми мячами; провести тестирование метания малого мяча на точность; разучить подвижную игру «Два мороза».	выполнять разминку с мячами, иметь представления о том, как проводится тестирование метания малого мяча на точность, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменения показателей развития основного физического качества координации движений, играть в подвижную игру «Два мороза»	1,2,3,4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	провести разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; повторить подвижную игру «Два мороза»; разучить упражнения на запоминание временных отрезков.	иметь представления о том, как проводится сдача тестирования наклона вперед из положения стоя, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основного физического качества — гибкости, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Два мороза»;	1,2,3,4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин	провести разминку, направленную на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин, разучить подвижную игру «Волк во рву»; повторить упражнения на запоминание временного отрезка.	иметь представления о том, как необходимо сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин, навык запоминания временных отрезков наблюдать за своим физическим состоянием быстроты и силы, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Волк во рву».	1,2,3,4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?text=Тестирование%20подъема%20туловища%20из%20положения%20лежа%20за%201%20мин&path=yandex_search&parent_reqid=1661162636445906-18275226510215719417-sas2-0850-sas-17-balancer-8080-BAL-2373&from_type=vast&filmId=10194776310067738635
16	Тестирование прыжка в длину с места	познакомить с внутренними органами человека; разучить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование прыжка в длину с места; повторить подвижную игру «Волк во рву».	иметь представления о том, как проводится тестирование прыжка в длину с места, наблюдать и своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы, быстроты, координации движений, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Волк во рву»	1,2,3,4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	познакомить детей со скелетом человека; повторить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа; разучить подвижную игру «Охотник и зайцы».	иметь представления о скелете человека, о правилах сдачи тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств - силы, координации движений, выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижную игру «Охотник и зайцы»;	1,2,3,4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
18	Тестирование виса на время	ознакомить детей с мышечной системой человека; разучить разминку у гимнастической стенки; провести тестирования виса на время; повторить подвижную игру «Охотник и зайцы».	иметь представления о мышечной системе человека, о правилах сдачи тестирования виса на время, систематически наблюдать за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы и выносливости, выполнять разминку у гимнастической стенки, играть в подвижную игру «Охотник и зайцы»;	1,2,3,4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
19	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движения	разучить разминку со стихотворным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит», «Совушка».	иметь представление об уроках со стихотворным сопровождением, выполнять разминку со стихотворным сопровождением, играть в подвижные игры «Кто быстрее схватит», «Совушка»;	1,2,3,4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
20	Тестирование отжимания от пола из положения «упор лёжа».	повторить знания детей о скелете человека; повторить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование отжимания от пола из положения «упор лёжа», разучить разминку с музыкальным сопровождением, подвижные игры «Кто быстрее схватит»,	иметь представление об уроках с музыкальным сопровождением, выполнять разминку, играть в подвижные игры «Кто быстрее схватит», «Совушка»;	1,2,3,4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
Подвижные и спортивные игры. (волейбол)					
21	Ловля и броски мяча в парах	разучить разминку с мячами, упражнения с мячом в парах, подвижную игру «Осада города».	иметь представления об упражнениях с мячами: выполнение бросков и ловли мяча различными способами — сверху, снизу, с отскоком от пола, ловли перед грудью, выполнять разминку с мячами, играть в подвижную игру «Осада города».	1,2,3,4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/main/326483/

22	Подвижная игра «Осада города»	повторить разминку с мячами; провести упражнения с мячом в парах; повторить подвижную игру «Осада города».	иметь представления об упражнениях с мячами: выполнение бросков и ловли мяча различными способами — сверху, снизу, с отскоком от пола, ловли перед грудью, выполнять разминку с мячами, играть в подвижную игру «Осада города»;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/main/326483/
23	Индивидуальная работа с мячом	разучить разминку с мячами; провести упражнения с мячом: ведение мяча правой и левой рукой, броски и ловлю мяча; провести подвижную игру «Осада города».	предметные: иметь представления о своих физических возможностях, владеть первоначальными умениями обращения с мячом, выполнять разминку с мячами, играть в подвижную игру «Осада города».	1,2,3,4 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/main/326483/
24	Школа укрощения мяча	повторить разминку с мячом; провести упражнения с мячом: ведение на месте и в движении, броски и ловлю мяча; разучить подвижную игру «Вышибалы».	иметь представления о своих физических возможностях, владеть навыками обращения с мячом, выполнять разминку с мячом, играть в подвижную игру «Вышибалы»;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
25	Подвижная игра «Ночная охота»	разучить новую разминку с мячом; выполнить упражнения с мячом: ведение мяча, ловлю, броски, перебрасывания; разучить подвижную игру «Ночная охота».	владеть умениями и навыками обращения с мячом (ведение, ловля, броски, катание), выполнять разминку с мячом, играть в подвижную игру «Ночная охота»;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/
26	Глаза закрывай — упражненья начинай	провести разминку с закрытыми глазами; повторить упражнения с мячом, подвижную игру «Ночная охота».	владеть мячом (ведение, ловля, броски, катание), выполнять разминку с закрытыми глазами, играть в подвижную игру «Ночная охота»;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/
27	Подвижные игры	повторить разминку с закрытыми глазами; проведет 2—4 игры по желанию учеников; подвести итоги учебной четверти.	уметь выбирать из множества игр, согласованно решать, во что играть, совместно играть в разные подвижные игры, выполнять разминку с закрытыми глазами...	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
Спортивно-оздоровительная физическая культура. (Гимнастика с основами акробатики.)					
28	Перекаты	Дать первоначальные представления о гимнастике и акробатике, разучить разминку на матах, технику выполнения группировки и перекатов, подвижную игру «Удочка».	иметь представления о гимнастике, о группировке, о перекатах, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка»;	1,2,3, 4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=923817659580003176&reqid=1661164115634573-10190771272557491512-sas3-0918-918-sas-17-balancer-8080-BAL-7994&suggest_reqid=781450491156399208441162080010322&text=перекаты+v+гимнастика+техника+выполнение
29	Разновидности перекатов	Повторить разминку на матах, подвижную игру «Удочка»; закрепить технику выполнения группировки; познакомиться с разновидностями перекатов.	иметь представления о группировке и перекатах, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка»;	1,2,3, 4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4297702549235918412&text=перекаты+v+гимнастика+техника+выполнение
30	Техника выполнения кувырка вперед	Повторить разминку на матах с использованием новых упражнений, подвижную игру «Удочка»; закрепить технику выполнения группировки; разучить технику кувырка вперед.	иметь представления о технике выполнения кувырка вперед, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Удочка»;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
31	Кувырок вперед	провести разминку на матах; повторить выполнение перекатов, кувырка вперед; разучить подвижную игру «Успей убрать».	иметь представления о технике выполнения кувырка вперед, об осанке и факторах, влияющих на ее изменения, выполнять разминку на матах, играть в подвижную игру «Успей убрать»	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
32	Стойка на лопатках. мост	разучить разминку, направленную на сохранение правильной осанки, стойку на лопатках и мост, подвижную игру «Волшебные елочки».	иметь представления о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, как совершенствуют технику выполнения кувырка вперед, что такое мост и стойка на лопатках, выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки, играть в п/и	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17915554302568437715&reqi

			«Волшебные елочки		d=1661164177268325-7398442353743779989-sas3-0918-918-sas-17-balancer-8080-BAL-9980&suggest_reqid=781450491156399208444400508988696&text=чтойка+на+лопатках+техника+выполнения
33	Стойка на лопатках. Мост, совершенствование	повторись разминку, направленную на сохранение правильной осанки, стойку на лопатках и мост, подвижную игру «Волшебные елочки»; совершенствовать технику выполнения кувырка вперед.	иметь представления о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, совершенствуют технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и моста, выполнять разминку, направленную на сохранение	1,2,3, 4,5. 1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17915554302568437715&reqid=1661164177268325-7398442353743779989-sas3-0918-918-sas-17-balancer-8080-BAL-9980&suggest_reqid=781450491156399208444400508988696&text=чтойка+на+лопатках+техника+выполнения
34	Стойка на голове	разучить разминку на матах с резиновыми кольцами, и технику выполнения стойки на голове; совершенствовать технику исполнения кувырка вперед.	иметь представления о технике выполнения стойки на голове, выполнять разминку на матах с резиновыми кольцами и игровые упражнения	1,2,3, 4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11034739508284772536&reqid=1661164650280987-14912719033841438904-sas3-0918-918-sas-17-balancer-8080-BAL-3713&suggest_reqid=781450491156399208446512371811148&text=чтойка+на+голове+техника+выполнения&t=44&source=fragment
35	Лазанье по гимнастической стенке	провести разминку на матах с резиновыми кольцами, лазанье по гимнастической стенке; совершенствовать технику выполнения стойки на голове.	иметь представления о лазанье по гимнастической стенке, выполнять разминку с гимнастической стенкой и игровые упражнения	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
36	Перелезание на гимнастической стенке	разучить разминку с гимнастическими палками, технику перелезания на гимнастической стенке; совершенствовать технику кувырка вперед, стойки на голове.	иметь представления о сердце и кровеносных сосудах, об их значении для здоровья человека, выполнять игровые и разминочные упражнения, уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять кувырок вперед и стойку на голове.	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
37	Висы на перекладине	повторить разминку с гимнастическими палками, лазанье и перелезание на гимнастической стенке; разучить различные висы на перекладине.	иметь представления о том, что такое висы и какие они бывают, уметь лазать по гимнастической стенке, проводить разминку с гимнастическими палками и подвижную игру «Удочка»;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
38	Круговая тренировка	разучить разминку с гимнастическими палками; провести круговую тренировку.	иметь представления о специальных упражнениях для сохранения хорошего зрения, о том, что такое круговая тренировка, уметь лазать по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, выполнять разминку с гимнастическими палками и игровое упражнение на внимание;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
39	Прыжки со скакалкой	разучить разминку со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижную игру «Шмель».	иметь представления о том, что такое скакалка и какие упражнения с ней можно выполнять, о пользе прыжков со скакалкой и о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь организовать подвижную игру «Шмель»;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
40	Прыжки в скакалку	повторить разминку со скакалками, прыжки со скакалкой, подвижную игру «Шмель»; разучить прыжки в	иметь представления о прыжках в скакалку, о здоровье как факторе успешной учебы и социализации, выполнять разминку со скакалками и прыжковые упражнения, уметь	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

		скакалку.	организовать подвижную игру «Шмель»;		
41	Круговая тренировка	провести разминку со скакалками, круговую тренировку; разучить подвижную игру «Береги предмет».	иметь представления о том, Что такое круговая тренировка, о ее позитивном влиянии на развитие человека — физическое, интеллектуальное, эмоциональное, выполнять разминку со скакалками, играть в подвижную игру «Береги предмет»	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастической стенке	повторить разминку со скакалками; разучить вис углом и вис согнувшись на гимнастической стенке провести подвижную игру «Волк во рву».	иметь представления о гимнастических кольцах, уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, выполнять разминку со скакалками, играть в подвижную игру «Волк во рву»	1,2,3, 4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11110517313775703157&suggest_reqid=781450491156399208450556047089579&text=Вис+углом+и+вис+согнувшись+на+гимнастической+стенке+техника+выполнения
43	Вис прогнувшись на гимнастической стенке	разучить разминку с резиновыми кольцами, вис прогнувшись гимнастической стенке повторить вис углом и вис согнувшись гимнастической стенке подвижную игру «Волк во рву».	иметь представления о висте прогнувшись на гимнастической стенкездоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с резиновыми кольцами и подвижной игры «Волк во рву»;	1,2,3, 4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9312328373064856281&reqid=1661164709250080-17282798752065448664-sas3-0918-918-sas-17-balancer-8080-BAL-8682&suggest_reqid=781450491156399208447099147096914&text=Висы+на+гимнастической+стенке+техника+выполнения
44	Переворот назад и вперед на гимнастической стенке	провести разминку с резиновыми кольцами; повторить вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастической стенке, п\и «Попрыгунчики-воробушки».	иметь представления и выполнять разминку с резиновыми кольцами, играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки»;	1,2,3, 4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4300264247205922359&reqid=1661165140108852-2352747182121366064-sas3-0918-918-sas-17-balancer-8080-BAL-5094&suggest_reqid=781450491156399208451412198145141&text=Переворот+назад+и+вперед+на+гимнастической+стенке+на+гимнастической+стенке+техника+выполнения
45	Вращение обруча	разучить разминку с обручами; совершенствовать выполнение упражнений на кольцах; повторить комбинации на кольцах, п\и «Попрыгунчики-воробушки».	иметь представления об обруче, о том, какие упражнения с ним можно делать, выполнять разминку с обручем, играть в подвижную игру «Попрыгунчики^ воробушки»;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
46	Обруч: учимся им управлять	повторить разминку с обручами, подвижную игру Попрыгунчики-воробушки»; совершенствовать комбинации па кольцах.	иметь представления об упражнениях с обручем, выполнять упражнения на кольцах, разминку с обручем, играть в подвижную игру «Попрыгунчики-воробушки»;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
47	Круговая тренировка	разучить разминку с массажными мячами; провести круговую тренировку, подвижную игру по желанию учеников.	иметь представления о массажных мячах и о том, какие упражнения можно с ними выполнять, проводить разминку с массажными мячами, проводит круговую тренировку и организовывать подвижные игры;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
48	Круговая тренировка	Повторить разминку с массажными мячами; провести круговую тренировку, подвижную игру по желанию учеников.	иметь представления о массажных мячах и о том, какие упражнения можно с ними выполнять, проводить разминку с массажными мячами, проводит круговую тренировку и организовывать подвижные игры;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
Спортивно-оздоровительная физическая культура.(Лыжная подготовка.)					
49	Организационно-методические требования на уроках, посвященных	познакомить учеников с организационно-методическими требованиями на уроках, посвященных лыжной подготовке; проверить инвентарь и лыжную форму	иметь представления о лыжах, правилах катания на них, о том, какую спортивную форму следует надевать, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

	лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок	учеников; разучить ступающий шаг на лыжах без палок.			
50	Ступающий шаг на лыжах без палок	повторить с учениками организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке; проверить инвентарь и лыжную форму учеников; повторить ступающий шаг на лыжах без палок.	иметь представления о лыжах, правилах катания на них, о том, какую спортивную форму следует надевать, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
51	Скользкий шаг на лыжах без палок	разучить различные варианты переноски лыж, технику скользящего шага на лыжах; повторить технику ступающего шага на лыжах.	иметь представления о передвижении на лыжах скользящим шагом без палок, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/
52	Скользкий шаг на лыжах без палок	Повторить различные варианты переноски лыж, технику скользящего шага на лыжах; ступающего шага на лыжах.	иметь представления о передвижении на лыжах скользящим шагом без палок,	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
53	Повороты переступанием на лыжах без палок	совершенствовать технику ступающего шага на лыжах без палок; повторить технику скользящего шага на лыжах (без) палок; разучить технику поворотов переступанием на лыжах без палок.	иметь представления о том, как выполняется поворот переступанием на лыжах без палок, уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
54	Повороты переступанием на лыжах без палок	совершенствовать технику ступающего шага на лыжах без палок; повторить технику скользящего шага на лыжах (без) палок; повторить технику поворотов переступанием на лыжах без палок.	иметь представления о том, как выполняется поворот переступанием на лыжах без палок, уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
55	Ступающий шаг на лыжах с палками	разучить технику переноски лыж с палками, ступающий шаг на лыжах с палками; повторить технику ступающего и скользящего шага без палок, повороты на лыжах без палок.	иметь представления о технике передвижения ступающим шагом с палками, а также о способах переноски лыж с палками, о позитивном влиянии лыжной подготовки на физическое состояние человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/
56	Ступающий шаг на лыжах с палками	повторить технику переноски лыж с палками, ступающий шаг на лыжах с палками; совершенствовать технику ступающего и скользящего шага без палок, повороты на лыжах без палок.	;		
57	Скользкий шаг на лыжах с палками	повторить скользящий шаг без палок, ступающий шаг без палок и с палками; разучить технику передвижения на лыжах скользящим шагом с палками.	иметь представления о технике передвижения скользящим шагом с палками, а также о способах переноски лыж с палками, уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
58	Скользкий шаг на лыжах с палками	повторить скользящий шаг без палок, ступающий шаг без палок и с палками; скользящий шаг с палками.			
59	Повороты переступанием на лыжах с палками	повторить ранее изученные лыжные ходы без палок, с палками; разучить технику поворотов переступанием на лыжах с палками.	иметь представления о технике поворотов переступанием на лыжах с лыжными палками, уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2,3, 4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5696061044983734736&suggest_reqid=781450491156399208496244881422309&text=Повороты+переступанием+на+лыжах+с+палками1+клас

					с
60	Повороты переступанием на лыжах с палками	повторить ранее изученные лыжные ходы без палок, с палками; поворотов переступанием на лыжах с палками.	иметь представления о технике поворотов переступанием на лыжах с лыжными палками, уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2,3, 4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5696061044983734736&suggest_reqid=781450491156399208496244881422309&text=Повороты+переступанием+на+лыжах+с+палками1+класс
61	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	повторить ранее изученные лыжные ходы с палками и без; разучить технику подъема на склон «полуелочкой» на лыжах без палок, спуск со склона на лыжах без палок.	иметь представления о технике подъема на склон «полуелочкой» и спуска с него в основной стойке на лыжах без палок, уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах как по ровной поверхности, так и с горок;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
62	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	Совершенствовать ранее изученные лыжные ходы с палками и без; повторить технику подъема на склон «полуелочкой» на лыжах без палок, спуск со склона на лыжах без палок.			
63	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	повторить ступающий и скользящий шаг с лыжными палками, спуск со склона и подъем на склон без лыжных палок; разучить технику спуска со склона и подъем на склон с лыжными палками, технику торможения падением.	иметь первоначальные сведения о технике подъема на склон «полуелочкой» и спуска с него и основной стойке на лыжах с лыжными палками, владеть умением тормозить падением, умениями орг-вать здоровьесбер-ю жизнед-сть с помощью катания на лыжах по ровной поверхности, и с горок;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
64	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	повторить ступающий и скользящий шаг с лыжными палками, спуск со склона и подъем на склон без лыжных палок; и технику спуска со склона и подъем на склон с лыжными палками, технику торможения падением.			
65	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	повторить скользящий шаг на лыжах с палками, спуск и подъем на склон на лыжах с палками; выполнить прохождение дистанции 1 км на лыжах.	иметь представление о возможностях своего организма, его выносливости, проходя дистанцию 1 км, владеть техникой спуска в основной стойке на лыжа с лыжными палками, техникой подъема на склон «полуелочкой», уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность ^б с помощью катания на лыжах по лыжной трассе, и с горок;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
66	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	повторить скользящий шаг на лыжах с палками, спуск и подъем на склон на лыжах с палками; выполнить прохождение дистанции 1 км на лыжах.			
67	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»	повторить скользящий шаг на лыжах с палками; разучить скользящий шаг на лыжах с палками змейкой; познакомить с биатлоном.	иметь представления о биатлоне и передвижении скользящим шагом на лыжах змейкой, овладеть умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
68	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»	Повторять скользящий шаг на лыжах с палками; скользящий шаг на лыжах с палками змейкой; знакомить с биатлоном.			
69	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	выполнить прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; совершенствовать технику передвижения на лыжах.	иметь представление о возможностях своего организма, его выносливости, проходя дистанцию 1,5 км, владеть техникой спуска в основной стойке на лыжах с лыжными палками, техникой подъема на склон	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/

70	Контрольный урок по лыжной подготовке	повторить различные шаги на лыжах с палками и без, подъем и спуск на лыжах; совершенствовать технику торможения падением.	«полуелочкой», уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах как по лыжной трассе, так и с горок; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах как по ровной лыжне, так и со склона;		
Физическое совершенствование (Лёгкая атлетика.)					
71	Преодоление полосы препятствий	разучить разминку на гимнастической скамейке; выполнить прохождение полосы препятствий; повторить подвижную игру «Белочка-защитница».	иметь представления о том, что такое полоса препятствий, и о возможностях ее прохождения, выполнять разминку на гимнастических скамейках, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»;	1,2,3, 4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9018400235380934258&reqid=1661166968476148-7486213923598382905-vla1-4215-vla-l7-balancer-8080-BAL-1319&suggest_reqid=781450491156399208469718761398127&text=Преодоление+полосы+препятствий+1+класс
72	Преодоление усложненной полосы препятствий	повторить разминку на гимнастической скамейке, подвижную игру «Белочка-защитница»; выполнить прохождение усложненной полосы препятствий.	знать, что такое полоса препятствий и возможности ее прохождения, играть в подвижную игру «Белочка-защитница», выполнять разминку на гимнастических скамейках;	1,2,3, 4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9018400235380934258&reqid=1661166968476148-7486213923598382905-vla1-4215-vla-l7-balancer-8080-BAL-1319&suggest_reqid=781450491156399208469718761398127&text=Преодоление+полосы+препятствий+1+класс
73	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	разучить разминку с гимнастическими скамейками, технику прыжка в высоту с прямого разбега, подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	иметь представление о прыжках в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны», выполнять разминку с гимнастическими скамейками	1,2,3, 4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3712747690366881944&reqid=1661167042945065-9878982682393921747-vla1-4215-vla-l7-balancer-8080-BAL-9222&suggest_reqid=781450491156399208470435824508811&text=прыжок+в+высоту+c+прямого+разбега+1+класс
74	Прыжок в высоту с прямого разбега	повторить разминку с гимнастическими скамейками, прыжки в высоту с прямого разбега, подвижную игру «Бегуны и прыгуны».	иметь представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижной игры «Бегуны и прыгуны» и разминки с гимнастическими скамейками;	1,2,3, 4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3712747690366881944&reqid=1661167042945065-9878982682393921747-vla1-4215-vla-l7-balancer-8080-BAL-9222&suggest_reqid=781450491156399208470435824508811&text=прыжок+в+высоту+c+прямого+разбега+1+класс
75	Прыжки в высоту Прыжок в высоту спиной вперед	повторить разминку со стихотворным сопровождением совершенствовать технику прыжка в высоту с прямого разбега, разучить технику прыжка в высоту спиной вперед, подвижную игру «Грибы-шалуны».	иметь представления о технике прыжка в высоту спиной вперед и лицом вперед с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижной игры «Грибы-шалуны» и разминки со стихотворным сопровождением	1,2,3, 4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=587714741664305618&suggest_reqid=781450491156399208470851452912871&text=Прыжки+в+высоту+Прыжок+в+высоту+спиной+вперед+1+класс
Подвижные и спортивные игры. (волейбол)					
76	Броски и ловля мяча в парах	разучить разминку с мячом, технику бросков и ловли мяча в парах, подвижную игру «Котел».	владеть правильной техникой бросков и ловли мяча в парах, иметь представление о значении подвижных игр для укрепления физического, социального, психического здоровья человека, об их позитивном влиянии на развитие	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/

			человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Котел»		
77	Ведение мяча на месте и в движении Эстафеты с мячом	разучить технику ведения мяча на месте и в движении; разучить разминку с мячом; провести эстафету с мячом.	иметь представления о технике ведения мяча, владеть техникой ведения мяча, выполнять упражнения с мячами в эстафете;	1,2,3,4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/
78	Броски мяча через волейбольную сетку, точность бросков	разучить разминку в парах, броски мяча через волейбольную сетку на точность, подвижную игру «Забросай противника мячами».	иметь представления о броске мяча через сетку с дальних дистанций, владеть техникой передачи мяча через волейбольную сетку, выполнять разминку с мячами в движении по кругу, играть в подвижную игру «Вышибалы черезсетку»;	1,2,3,4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=900888841232019308&text=Броски+мяча+через+волейбольную+сетку%2C+точность+бросков+1+класс https://yandex.ru/video/preview/?filmId=900888841232019308&text=Броски+мяча+через+волейбольную+сетку%2C+точность+бросков+1+класс
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	повторить разминку с мячом в движении по кругу, подвижную игру «Вышибалы через сетку»; разучить броски мяча на дальность.	иметь представления о броске мяча через сетку с дальних дистанций, владеть техникой передачи мяча через волейбольную сетку, выполнять разминку с мячами в движении по кругу, играть в подвижную игру «Вышибалы черезсетку»;	1,2,3,4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6473330345408820379&text=Броски+мяча+через+волейбольную+сетку%2C+точность+бросков+1+класс
80	Бросок набивного мяча от груди	разучить разминку с набивными мячами, технику броска набивного мяча от груди; повторить подвижную игру «Вышибалы через сетку».	иметь представления о броске набивного мяча от груди, владеть техникой броска мяча через волейбольную сетку, выполнять разминку с набивными мячами, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»;	1,2,3,4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2887476025667599160&reqid=1661167709531905-11920727893346535614-vla1-4215-vla-17-balancer-8080-BAL-8738&suggest_reqid=781450491156399208477102606100906&text=Бросок+набивного+мяча+от+груди++1+класс
81	Бросок набивного мяча сидя.	повторить разминку с набивными мячами, технику броска набивного мяча от груди; разучить технику броска набивного мяча сидя; провести подвижную игру «Вышибалы через сетку»	иметь первоначальна представления о технике броска набивного мяча от груди, и из-за головы сидя; владеть техникой броска мяча через волейбольную сетку, выполнить разминку с набивными мячами, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»;	1,2,3,4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6006165540555859589&text=Бросок+набивного+мяча+снизу++1+класс
82	Подвижная игра «Точно в цель»	разучить разминку с малыми мячами, подвижную игру «Точно в цель»; повторить технику броска набивного мяча снизу и от груди.	владеть техникой выполнения бросков набивного мяча снизу и от груди, выполнять разминку с малыми мячами, играть в подвижную игру «Точно в цель»	1,2,3,4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18073812570563567583&suggest_reqid=781450491156399208480339057227878&text=Подвижная+игра+«Точно+в+цель»++1+класс
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО					
83	Тестирование виса на время	провести разминку с малыми мячами, тестирование виса на время; повторить подвижную игру «Точно в цель».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием показателями развития основных физических качеств — силы и выносливости, выполнять разминку с малыми мячами, игра в подвижную игру «Точно в цель»;	1,2,3,4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя	разучить разминку на гибкость, подвижную игру «Собачки»; провести тестирование наклона вперед из положения стоя.	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — силы, координации движений, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, играть в подвижную игру «Собачки»	1,2,3,4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

85	Тестирование прыжка в длину с места	провести беговую разминку, тестирование прыжка в длину с места; повторить подвижную игру «Собачки».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — силы, координации движений, выполнять беговую разминку, играть в подвижную игру «Собачки»;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	разучить разминку в движении, подвижную игру «Лес, болото, озеро»; провести тестирование подтягивания на низкой перекладине.	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — силы, координации движений, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
87	Тестирование подъема туловища за 30 с	повторить разминку в движении, подвижную игру «Лес, болото, озеро»; провести тестирование подъема туловища за 30 с	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — силы, координации движений, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Лес, болото, озеро»;	1,2,3, 4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?text=Тестирование%20подъема%20туловища%20из%20положения%20лежа%20за%201%20мин&path=yandex_search&parent_reqid=1661162636445906-18275226510215719417-sas2-0850-sas-17-balancer-8080-BAL-2373&from_type=vast&filmId=10194776310067738635
88	Техника метания на точность	разучить разминку с мешочками, подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»; различные варианты метания и бросков на точность.	иметь первоначальные представления о технике метания различных предметов на точность, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»;	1,2,3, 4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4350452784989866452&text=Техника+метания+на+точность+1+класс
89	Тестирование метания малого мяча на точность	повторить разминку с мешочками, подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»; провести тестирование метания малого мяча на точность.	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — ловкости и координации движений, выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»;	1,2,3, 4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4350452784989866452&text=Техника+метания+на+точность+1+класс
90	Подвижные игры для зала	разучить разминочную игру «Запрещенное движение»; провести 2—3 подвижные игры для зала; выполнить игровое упражнение на равновесие.	иметь представления о том, как можно разнообразить разминку, делая ее еще более интересной	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
91	Беговые упражнения	провести разминку в движении; разучить беговые упражнения для подготовки к сдаче норм ГТО повторить подвижную игру «Колдунчики».	иметь представления о значении беговых упражнений для укрепления здоровья, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Колдунчики»;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	повторить разминку в движении; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта; разучить подвижную игру «Хвостик».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — быстроты и скоростной выносливости, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Хвостик»;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
93	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	провести разминку в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м; разучить подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — быстроты, скоростной выносливости, координации движений, выполнять разминку в движении, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее»	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
94	Тестирование метания мешочка на дальность	провести разминку, направленную на развитие координации движений, тестирование метания мешочка на дальность и повторить подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстро»	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — быстроты, силы и координации движений, , организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр .	1,2,3, 4,5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16127056910480479760&suggest_reqid=781450491156399208489380321369054&text=Тестирование+метания+мешочка+на+дальность+1+класс

					cc
Подвижные и спортивные игры					
95	Командная подвижная игра «Хвостики»	повторить разминку, направленную на развитие координации движений, подвижную игру «Совушка»; разучить командную подвижную игру «Хвостики».	иметь представление о том, что такое координация движений, и о ее значении для жизни человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижных игр «Хвостики» и «Совушка»;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
96	Русская народная подвижная игра «Горелки» Итоговая контрольная работа	провести разминку, направленную на развитие координации движений; повторить русскую народную подвижную игру «Горелки»; разучить подвижную игру «Игра в птиц».	иметь представления о культуре русского народа, переданной через подвижные игры, такие, как «Горелки»; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижных игр «Горелки» и «Игра в птиц»;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
97	Командные подвижные игры	провести разминку в движении; повторить командную подвижную игру «Хвостики»; разучить командную подвижную игру «День и ночь».	иметь представления о том, что такое командный дух, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и командных подвижных игр «Хвостики» и «День и ночь»;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
98	Подвижные игры с мячом	повторить разминку в движении; провести подвижную игру «Вышибалы»; разучить подвижную игру «Игра в птиц с мячом».	иметь представления о подвижных играх с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Ловишка», «Вышибалы», «Игра в птиц с мячом»;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/
99	Подвижные игры	провести подвижную игру «Салки», 3—4 игры по желанию учеников; подвести итоги учебного года.	уметь выбирать из множества игр и согласованно решать, во что играть, играть в разные подвижные игры;	1,2,3, 4,5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/

2 КЛАСС

№	Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности	ЭОР
Способы самостоятельной деятельности					

1	Организационно-методические указания	повторить построение в шеренгу и колонну; познакомить учеников с организационно-методическими требованиями, которые применяются на уроке физической культуры; повторить подвижные игры «Ловишка» и «Салки с домиками	строиться в одну шеренгу и в одну колонну, передвигаться по залу в колонне, строиться в колонну в движении, выполнять строевые команды и организационно-методические требования, которые применяются на уроке физической культуры, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр «Ловишка» и «Салки с домиками»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
Физическое совершенствование.					
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	разучить беговую разминку; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижную игру «Ловишка»; разучить подвижную игру «Салки - дай руку».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — быстроты; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Ловишка», «Салки — дай руку»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
3	Техника челночного бега	разучить разминку в движении; повторить технику челночного бега, как норматива ГТО; провести подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку».	иметь представление о технике челночного бега, как нормативе ГТО, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	повторить разминку в движении; провести тестирование челночного бега 3 x 10 м, подвижную игру «Колдунчики».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития физических качеств — быстроты и координации движений;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
5	Техника метания мешочка на дальность	разучить разминку с мешочками; совершенствовать технику метания мешочка на дальность; провести подвижные игры «Бросай далеко, собирай быстрее», «Колдунчики».	иметь представление о технике метания мешочка на дальность, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мешочками и подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
6	Тестирование метания мешочка на дальность	повторить разминку с мешочками; провести тестирование метания мешочка на дальность, подвижную игру «Хвостики».	иметь представление о тестировании метания мешочка (мяча) на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств ;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
7	Упражнения на развитие координации и движений	разучить разминку, направленную на развитие координации движений, метание гимнастической палки ногами; провести подвижную игру «Командные хвостики».	иметь представление о метании гимнастической палки ногами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижной игры «Командные хвостики»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
8	Физические качества	повторить разминку, направленную на развитие координации движений; познакомить с физическими качествами; повторить метание гимнастической палки ногами; провести игру «Командные хвостики»	иметь представления о том, что такое физические качества, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижной игры «Командные хвостики»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
9	Техника прыжка в длину с разбега	разучить разминку в движении, технику прыжка в длину с разбега, подвижную игру «Флаг на башне».	иметь представление о прыжке в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Флаг на башне»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?text=Техника%20прыжка%20в%20длину%20с%20разбега&path=yandex_search&parent_reqid=1661239627458094-

					2958718138616335665-vla1-2556-vla-17-balancer-8080-BAL-9398&from_type=vast&filmId=6076981437035408395
10	Прыжок в длину с разбега	провести разминку в движении; повторить технику прыжка в длину с разбега и подвижную игру «Флаг на башне».	иметь представление о прыжке в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Флаг на башне»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/vidco/preview/?text=Техника%20прыжка%20в%20длину%20с%20разбега&path=yandex_search&parent_reqid=1661239627458094-2958718138616335665-vla1-2556-vla-17-balancer-8080-BAL-9398&from_type=vast&filmId=6076981437035408395
11	Прыжок в длину с разбега на результат	разучить разминку в движении; провести прыжки в длину с разбега на результат и подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне».	иметь представление о прыжке в длину с разбега на результат, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Салки» и «Флаг на башне»	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/vidco/preview/?text=Техника%20прыжка%20в%20длину%20с%20разбега&path=yandex_search&parent_reqid=1661239627458094-2958718138616335665-vla1-2556-vla-17-balancer-8080-BAL-9398&from_type=vast&filmId=6076981437035408395
12	Подвижные игры	повторить разминку в движении; совершенствовать технику прыжка в длину на результат; I—2 подв. игры по желанию детей.	владеть техникой прыжка в длину с разбега на результат, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
13	Тестирование метания малого мяча на точность	разучить разминку с малыми мячами; провести тестирование метания малого мяча на точность; разучить подвижную игру «Бездомный заяц».	иметь представление о тестировании метания малого мяча на точность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — координации движений,	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	разучить разминку, направленную на развитие гибкости; провести тестирование наклона вперед из положения стоя; повторить подвижную игру «Бездомный заяц».	иметь представление о тестировании наклона вперед из положения стоя; владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — гибкости, подвижной игры «Бездомный заяц»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин.	повторить разминку, направленную на развитие гибкости; провести тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с и подвижную игру «Вышибалы».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости, и подвижной игры «Вышибалы»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/vidco/preview/?text=Тестирование%20подъема%20туловища%20из%20положения%20лежа%20за%201%20мин&path=yandex_search&parent_reqid=1661162636445906-18275226510215719417-sas2-0850-sas-17-balancer-8080-BAL-2373&from_type=vast&filmId=10194776310067738635

16	Тестирование прыжка в длину с места.	разучить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование прыжка в длину с места и подвижную игру «Волк во рву».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — быстроты, силы и координации движений, организовывать 3-ю ж-ть с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижной игры «Волк во рву»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	повторить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись и подвижную игру «Вышибалы».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижной игры «Вышибалы»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
18	Тестирование виса на время	разучить разминку у гимнастической стенки; провести тестирование виса на время; разучить подвижную игру «Ловля обезьян».	разучить разминку у гимнастической стенки; провести тестирование виса на время; разучить подвижную игру «Ловля обезьян».	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
Физическое совершенствование. (Подвижные и спортивные игры.)					
19	Подвижная игра «Кот и мыши»	повторить разминку у гимнастической стенки; разучить упражнения в подлезании и подвижную игру «Кот и мыши».	иметь представление о вариантах подлезания под препятствие, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки у гимнастической стенки и подвижной игры «Кот и мыши»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?text=Подвижная%20игра%20«Кот%20и%20мыши»&path=yandex_search&parent-reqid=1661240201877284-9563762197157680215-vla1-4209-vla-17-balancer-8080-BAL-6234&from_type=vast&filmId=12513601026131468642
Способы самостоятельной деятельности.					
20	Режим дня	познакомить с режимом дня; разучить разминку с малыми мячами; повторить различные варианты подлезаний; провести подвижную игру «Кот и мыши».	иметь представление о режиме дня, о вариантах подлезания под препятствие, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Кот и мыши»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/main/223932/
21	Ловля и броски малого мяча в парах	повторить разминку с малыми мячами; разучить ловлю и броски малого мяча в парах и подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками».	иметь представление о ловле и бросках малого мяча в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/main/326483/
Знания о физической культуре					

22	Как зародились олимпийские игры. Подвижная игра «Осада города»	разучить разминку с мячами в парах; совершенствовать технику ловли и бросков мяча в парах; провести подвижную игру «Осада города».	Объяснять структуру российского спортивного движения. Характеризовать систему проведения соревнований в России и мире. владеть техникой ловли и броска мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Осада города»;	1,2, 3,4, 5.	Презентация https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Физическое совершенствование. (Подвижные и спортивные игры: волейбол).					
23	. Броски и ловля мяча в парах	повторить разминку с мячами в парах; совершенствовать технику ловли и бросков мяча в парах; провести подвижную игру «Осада города».	владеть техникой ловли и броска мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Осада города»	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/main/326483/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
24	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Современные олимпийские игры.	познакомить со способами измерения частоты сердечных сокращений; совершенствовать технику ведения мяча; разучить разминку с мячами и подвижную игру «Салки с резиновыми кольцами».	Объяснять структуру российского спортивного движения. Характеризовать систему проведения соревнований в России и мире. иметь первоначальные знания о ЧСС и способах ее измерения, владеть техникой ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9852781616227775868&from=tabbar&reqid=1661241363809541-4056130276040163001-sas2-0662-sas-17-balancer-8080-BAL-1909&suggest_reqid=781450491156399208413645240487762&text=Частота+сердечных+сокращений%2C+способы+ее+измерения+для+начальной+школы
25	Ведение мяча	повторить разминку с мячами; совершенствовать технику ведения мяча; провести подвижную игру «Ночная охота».	владеть техникой ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Ночная охота»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
26	Упражнения с мячом	познакомить с дневником самоконтроля; разучить разминку с мячом в движении и упражнения с мячом; провести подвижную игру «Ночная охота».	иметь представление о дневнике самоконтроля и разнообразии упражнений с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Ночная охота»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
27	Подвижные игры	повторить разминку с мячами в движении и упражнения с мячами; провести 1—2 подвижные игры по желанию учеников.	иметь представление о разнообразии упражнений с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижных игр;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
Физическое совершенствование (Гимнастика с основами акробатики.)					
28	Кувырок вперед	разучить разминку на матах; повторить технику кувырка вперед; провести подвижную игру «Удочка».	иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игры «Удочка»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2273050855248301314&suggest_reqid=781450491156399208414592131079366&text=Кувырок+вперед+для+начальной+школы
29	Кувырок вперед с	повторить разминку на матах; совершенствовать	иметь представление о технике выполнения кувырка вперед с трех шагов,	1,2, 3,4,	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=

	трех шагов	технику кувырка вперед; разучить технику выполнения кувырка вперед с трех шагов; провести подвижную игру «Удочка».	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игры «Удочка»;	5.	13118563623292370149&reqid=1661242989072762-16596427935109075188-sas5-9951-fac-sas-17-balancer-8080-BAL-2646&suggest_reqid=781450491156399208429896450100046&text=Кувырок+вперед+с+трех+шагов+для+начальной+школы
30	Кувырок вперед с разбега	разучить разминку на матах с мячами; совершенствовать технику выполнения кувырка вперед; повторить технику выполнения кувырка вперед с трех шагов; разучить технику выполнения кувырка вперед с разбега.	иметь представление о технике кувырка вперед с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с мячами;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7449838178755730825&text=Кувырок+вперед+с+разбега+для+начальной+школы
31	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	повторить разминку на матах с мячами и технику выполнения кувырка вперед как с места, так и с разбега; разучить усложненные варианты выполнения кувырка вперед.	иметь представление о вариантах выполнения кувырка вперед, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с мячами;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7449838178755730825&text=Кувырок+вперед+с+разбега+для+начальной+школы
32	Стойка на лопатках, мост	разучить разминку, направленную на сохранение правильной осанки; повторить технику выполнения стойки на лопатках и моста, усложненных вариантов кувырка вперед; провести подвижную игру «Волшебные елочки».	иметь представление о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, совершенствовать технику выполнения моста и стойки на лопатках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на сохранение правильной осанки, и подвижной игры «Волшебные елочки»	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
33	Круговая тренировка	повторить разминку, направленную на сохранение правильной осанки; провести круговую тренировку и подвижную игру «Волшебные елочки».	иметь представление о том, какие упражнения помогают сохранять правильную осанку, совершенствовать технику выполнения моста и стойки на лопатках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на сохранение правильной осанки, круговой тренировки и подвижной игры «Волшебные елочки»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5326088503714368226&reqid=1661243731730154-12271282187269810827-vla1-3170-vla-17-balancer-8080-BAL-7736&suggest_reqid=781450491156399208437323852308650&text=Круговая+тренировка+для+начальной+школы
34	Стойка на голове	разучить разминку с гимнастической палкой; познакомить с правилами оказания первой помощи при травмах; повторить технику выполнения стойки на голове; провести упражнения на внимание на матах.	иметь представление о том, какую первую помощь можно оказать при травмах, о технике выполнения стойки на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и упражнений на матах на внимание	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11034739508284772536&reqid=1661164650280987-14912719033841438904-sas3-0918-918-sas-17-balancer-8080-BAL-3713&suggest_reqid=781450491156399208446512371811148&text=стойка+на+голове+техника+выполнения&t=44&source=fragment
35	Лазанье и перелезание по	повторить разминку с гимнастическими палками; провести контрольную	иметь углубленные представления о том, какую первую помощь можно оказать при травмах и от чего можно травмы получить,	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/

	гимнастической стенке	проверку знаний о первой помощи при травмах; совершенствовать технику лазанья и перелезания на гимнастической стенке и технику выполнения стойки на голове; провести подвижную игру «Белочка-защитница».	о технике выполнения стойки на голове, технике лазанья и перелезания по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Белочка-защитница»;		
36	Различные виды перелезаний	разучить разминку с массажными мячами; совершенствовать технику выполнения стойки на голове и технику выполнения различных видов перелезаний; провести подвижную игру «Удочка».	иметь представления о том, какие варианты перелезаний существуют, углубленные знания о технике выполнения стойки на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажными мячами и подвижной игры «Удочка»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2023120020328966298&suggest_reqid=781450491156399208442825261013453&text=Различные+виды+перелезаний+для+начальной+школы
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	повторить разминку с массажными мячами и технику различных вариантов перелезания; разучить вис завесом одной и двумя ногами; провести упражнения на внимание.	иметь представление о том, как выполняется вис завесом одной и двумя ногами, углубленные знания о различных вариантах перелезания, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажными мячами и упражнения на внимание	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11184271853750766419&suggest_reqid=781450491156399208445202699098992&text=Вис+завесом+одной+и+двумя+ногами+на+перекладине.+для+начальной+школы https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8811923791579328232&text=Вис+завесом+одной+и+двумя+ногами+на+перекладине.+для+начальной+школы
38	Круговая тренировка	разучить разминку со средними обручами; провести круговую тренировку и подвижную игру «Удочка».	иметь представление о том, как выполняется круговая тренировка, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со средними обручами и подвижной игры «Удочка»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5326088503714368226&reqid=1661243731730154-12271282187269810827-vla1-3170-vla-17-balancer-8080-BAL-7736&suggest_reqid=781450491156399208437323852308650&text=Круговая+тренировка+для+начальной+школы
39	Прыжки в скакалку	разучить разминку со скакалкой; повторить технику прыжков в скакалку; разучить подвижную игру «Горячая линия».	иметь представление о том, как выполняются прыжки со скакалкой и в скакалку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалками и подвижной игры «Горячая линия»	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
40	Прыжки в скакалку в движении	повторить разминку со скакалками; совершенствовать технику прыжков в скакалку; разучить технику прыжков в скакалку в движении; провести подвижную игру «Горячая линия».	иметь представления о том, как выполняются прыжки в скакалку в движении, углубленные сведения о том, как выполняются прыжки в скакалку с вращением вперед и назад, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалками и подвижной игры «Горячая линия»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
41	Круговая тренировка	разучить разминку в движении и технику прохождения станций круговой тренировки; совершенствовать технику вися завесом одной и двумя ногами; провести	иметь представления о методике проведения круговой тренировки, технике выполнения вися завесом одной и двумя ногами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Медведи и пчелы»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5326088503714368226&reqid=1661243731730154-12271282187269810827-vla1-3170-vla-

		подвижную игру «Медведи и пчелы».		17-balancer-8080-BAL-7736&suggest_reqid=781450491156399208437323852308650&text=Круговая+тренировка+для+начальной+школы
--	--	-----------------------------------	--	--

42	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастической стенке.	провести разминку в движении; повторить технику выполнения вися согнувшись и виса прогнувшись на гимнастической стенке; провести подвижную игру «Медведи и пчелы».	иметь представление о технике выполнения вися согнувшись и виса прогнувшись на гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Медведи и пчелы»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
43	Переворот назад и вперед на гимнастической стенке	повторить разминку в движении; совершенствовать технику выполнения вися согнувшись и виса прогнувшись на гимнастической стенке; повторить технику переворотов назад и вперед гимнастической стенке ; провести подвижную игру «Шмель».	иметь представления о технике выполнения вися согнувшись, виса прогнувшись и переворотов на гимнастических кольцах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Шмель»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
44	Комбинация на гимнастической стенке	разучить разминку с обручами и комбинации на гимнастической стенке; повторить технику вращения обруча; провести подвижную игру «Шмель».	иметь представления о правилах составления комбинации на гимнастической стенке, технике вращения обруча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами и подвижной игры «Шмель»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?text=2%20класс%20физкультура.Комбинация%20на%20гимнастической%20стенке&path=yandex_search&parent-reqid=1661756695278423-1942170694882189264-vla1-2700-vla-17-balancer-8080-BAL-2089&from_type=vast&filmId=6668940360511148727
45	Вращение обруча	повторить разминку с обручами; совершенствовать технику вращения обруча; повторить комбинации на гимнастической стенке провести подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».	иметь углубленные представления о правилах составления комбинации на гимнастической стенке, технике вращения обруча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами и подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?text=2%20класс%20физкультура.Вращение%20Обруча&path=yandex_search&parent-reqid=1661757088337423-16097661380274071177-vla1-2700-vla-17-balancer-8080-BAL-9962&from_type=vast&filmId=5037034911881345004 https://yandex.ru/video/preview/?text=2%20класс%20физкультура.Вращение%20Обруча&path=yandex_search&parent-reqid=1661757088337423-16097661380274071177-vla1-2700-vla-17-balancer-8080-BAL-9962&from_type=vast&filmId=2855085270821318099
46	Варианты вращения обруча	разучить разминку с обручами в движении; провести контрольную проверку техники вращения обруча; познакомить с различными вариантами вращения обруча; провести	иметь представление о различных вариантах вращения обруча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=11764249371017874908&text=2+класс+физкультура.Варианты+вращения+обруча

		подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».			
--	--	--	--	--	--

47	Лазанье по канату и круговая тренировка	повторить разминку с обручами в движении; провести лазанье по канату, круговую тренировку и подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».	иметь первоначальные представления о захвате каната ногами и о лазанье по канату, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13094328473546036794&reqid=1661757220355888-7529930436407927324-sas3-0803-af2-sas-17-balancer-8080-BAL-672&suggest_reqid=781450491156399208472543433263959&text=2+класс+физкультура.Лазанье+по+канату+и+круговая+тренировка&t=152&source=fragment
48	Круговая тренировка	разучить разминку с массажными мячами в движении провести круговую тренировку, подвижную игру по желанию учеников; подвести итоги четверти.	иметь углубленные представления о захвате каната ногами и о лазанье по канату, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажными мячами в движении и подвижной игры;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5326088503714368226&suggest_reqid=781450491156399208473153826028655&text=2+класс+физкультура.Круговая+тренировка

Спортивно-оздоровительная физическая культура.(Лыжная подготовка.)

49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	познакомить с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках лыжной подготовки; провести проверку спортивной формы и инвентаря; повторить технику ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.	иметь первоначальные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12820004761968312904&reqid=1661757381641654-5314312658906405415-vla1-0477-vla-17-balancer-8080-BAL-5038&suggest_reqid=781450491156399208473821222593566&text=2+класс+физкультура.Ступающий+и+скользящий+шаг+на+лыжах+без+палок
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	Повторить организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки; провести подгонку спортивной формы и инвентаря; повторить технику ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.	иметь первоначальные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1747241868099046829&text=2+класс+физкультура.Ступающий+и+скользящий+шаг+на+лыжах+без+палок
51	Повороты переступанием на лыжах без палок	провести проверку умения застегивать крепления; совершенствовать технику ступающего и скользящего шага; повторить технику поворота переступанием на лыжах без палок.	иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, о технике выполнения поворотов переступанием на лыжах без палок, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15996635731460236327&reqid=1661757428084096-725394519177533438-vla1-4519-vla-17-balancer-8080-BAL-1002&suggest_reqid=781450491156399208474732020824070&text=2+класс+физкультура.Повороты+переступанием+на

					+лыжах+без+палок
52	Повороты переступанием на лыжах без палок	провести проверку умения застегивать крепления; совершенствовать технику ступающего и скользящего шага; повторить технику поворота переступанием на лыжах без палок.	иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, о технике выполнения поворотов переступанием на лыжах без палок, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6953637537692298190&text=2+класс+физкультура.Повороты+переступанием+на+лыжах+без+палок
53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	повторить технику работы рук с лыжными палками; совершенствовать технику ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок и с палками.	иметь первоначальные представления о том, как пользоваться лыжными палками, как их переносить и держать, как надевать ремешки и как работать руками, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1747241868099046829&suggest_reqid=781450491156399208475262588927609&text=2+класс+физкультура.Ступающий+и+скользящий+шаг+на+лыжах+с+палками
54	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками	повторить технику работы рук с лыжными палками; совершенствовать технику ходьбы ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок и с палками.	закрепить первоначальные представления о том, как пользоваться лыжными палками, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними,	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=100819412632772516706097&text=2+класс+физкультура.Ступающий+и+скользящий+шаг+на+лыжах+с+палками
55	Торможение падением на лыжах с палками	совершенствовать технику передвижения на лыжах с палками и без; повторить технику торможения падением; разучить подвижную игру «Салки на снегу».	иметь первоначальные представления о технике торможения падением на лыжах с лыжными палками, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Салки на снегу»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7956532377251670699&suggest_reqid=781450491156399208475888463555393&text=2+класс+физкультура.Торможение+падением+на+лыжах+с+палками
56	Торможение падением на лыжах с палками	совершенствовать технику передвижения на лыжах с палками и без; повторить технику торможения падением; разучить подвижную игру «Салки на снегу».	закрепить первоначальные представления о технике торможения падением на лыжах с лыжными палками, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними,	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10462937722535765884&text=2+класс+физкультура.Торможение+падением+на+лыжах+с+палками
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	совершенствовать технику передвижения на лыжах; выполнить прохождение дистанции 1 км на лыжах; провести подвижную игру «Салки на снегу».	иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах, владеть умением распределять свои силы, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Салки на снегу»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9884421847809523056&text=2+класс+физкультура.Торможение+падением+на+лыжах+с+палками
58	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	совершенствовать технику передвижения на лыжах; выполнить прохождение дистанции 1 км на лыжах; провести подвижную игру «Салки на снегу».	иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах, владеть умением распределять свои силы, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Салки на снегу»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9884421847809523056&text=2+класс+физкультура.Торможение+падением+на+лыжах+с+палками
59	Повороты переступанием на лыжах и обгон	совершенствовать технику передвижения на лыжах; повторить технику поворотов на лыжах с палками; разучить технику обгона на лыжах.	иметь первоначальные представления о технике обгона, углубленные представления о технике передвижения и поворотах переступанием на лыжах с лыжными палками,	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15996635731460236327&suggest_reqid=781450491156399208476848291545376&text=2+класс+физкультура.Повороты+переступанием+на+лыжах+и+обгон

60	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон	совершенствовать технику передвижения на лыжах; повторить технику поворотов на лыжах с палками; разучить технику обгона на лыжах.	иметь первоначальные представления о технике обгона, углубленные представления о технике передвижения и поворотах переступанием на лыжах с лыжными палками, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5696061044983734736&text=2+класс+физкультура.Повороты+переступанием+на+лыжах+и+обгон
61	Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах	совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; повторить технику подъема «полуелочкой» и технику спуска под уклон в основной стойке.	иметь первоначальные представления о технике подъема на склон «полуелочкой» и спуска в основной стойке, углубленные представления о технике передвижения на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14782246949015163986&reqid=1661757772557186-12468843219069996439-vla1-3884-vla-17-balancer-8080-BAL-7712&suggest_reqid=781450491156399208479713351671940&text=2+класс+физкультура.Подъем+«полуелочкой»+и+спуск+под+уклон+на+лыжах
62	Подъем «полуелочкой» и спуск под уклон на лыжах	совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; повторить технику подъема «полуелочкой» и технику спуска под уклон в основной стойке.	иметь первоначальные представления о технике подъема на склон «полуелочкой» и спуска в основной стойке, углубленные представления о технике передвижения на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14782246949015163986&reqid=1661757772557186-12468843219069996439-vla1-3884-vla-17-balancer-8080-BAL-7712&suggest_reqid=781450491156399208479713351671940&text=2+класс+физкультура.Подъем+«полуелочкой»+и+спуск+под+уклон+на+лыжах https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
63	Подъем на склон «елочкой»	совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; повторить технику подъема на склон «полуелочкой» и технику спуска со склона в основной стойке; разучить технику подъема на склон «елочкой».	иметь первоначальные представления о технике подъема на склон «елочкой», углубленные представления о технике подъема на склон «полуелочкой» и спуска в основной стойке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?text=2%20класс%20физкультураПодъем%20на%20склон%20«елочкой»&path=yandex_search&parent_reqid=1661829742464937-902314647181117763-sas6-5251-de0-sas-17-balancer-8080-BAL-4006&from_type=vast&filmId=16436085394909200966
64	Подъем на склон «елочкой»	совершенствовать технику выполнения лыжных ходов; повторить технику подъема на склон «полуелочкой» и технику спуска со склона в основной стойке; разучить технику подъема на склон «елочкой».	закрепить первоначальные представления о технике подъема на склон «елочкой», углубленные представления о технике подъема на склон «полуелочкой» и спуска в основной стойке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?text=2%20класс%20физкультураПодъем%20на%20склон%20«елочкой»&path=yandex_search&parent_reqid=1661829742464937-902314647181117763-sas6-5251-de0-sas-17-balancer-8080-BAL-4006&from_type=vast&filmId=16436085394909200966

					4006&from_type=va st&filmId=16436085 394909200966
65	Передвижен ие на лыжах змейкой	совершенствовать технику передвижения на лыжах различными ходами и технику спуска со склона в основной стойке; повторить технику передвижения на лыжах змейкой и технику подъема на склон «елочкой».	иметь первоначальные представления о технике передвижения на лыжах змейкой, углубленные представления о технике подъема на склон «елочкой» и спуска в основной стойке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/vid eo/preview/?filmId=93877737712796819 26&text=2+класс+ф изкультура.Поворо ты+переступанием +на+лыжах+и+обго н
66	Передвижен ие на лыжах змейкой	совершенствовать технику передвижения на лыжах различными ходами и технику спуска со склона в основной стойке; повторить технику передвижения на лыжах змейкой и технику подъема на склон «елочкой».	иметь первоначальные представления о технике передвижения на лыжах змейкой, углубленные представления о технике подъема на склон «елочкой» и спуска в основной стойке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/vid eo/preview/?filmId= 93877737712796819 26&text=2+класс+ф изкультура.Поворо ты+переступанием +на+лыжах+и+обго н
67	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	совершенствовать технику передвижения на лыжах; повторить технику передвижения на лыжах змейкой; разучить подвижную игру на лыжах «Накаты».	иметь углубленные представления о технике подъема на склон «елочкой» и спуска в основной стойке, передвижения на лыжах змейкой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Накаты»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/vid eo/preview/?filmId= 12797519203942138 496&suggest_reqid= 78145049115639920 8497692589633521 &text=2+класс+физ культура+Подвижн ая+игра+на+лыжах +«Накаты»
68	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	совершенствовать технику передвижения на лыжах; повторить технику передвижения на лыжах змейкой; разучить подвижную игру на лыжах «Накаты».	иметь углубленные представления о технике подъема на склон «елочкой» и спуска в основной стойке, передвижения на лыжах змейкой, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Накаты»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/vid eo/preview/?filmId= 12797519203942138 496&suggest_reqid= 78145049115639920 8497692589633521 &text=2+класс+физ культура+Подвижн ая+игра+на+лыжах +«Накаты»
69	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	выполнить прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; провести катание со склона в основной стойке, свободное катание.	иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 1,5-километровой дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/su bject/lesson/4319/sta rt/191096/
70	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	выполнить прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; провести катание со склона в основной стойке, свободное катание.	иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 1,5-километровой дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/su bject/lesson/4287/sta rt/191155/
71	Контрольный урок по лыжной подготовке	повторить технику ранее изученных лыжных ходов, воротов переступанием на лыжах, передвижения на лыжах змейкой, подъема на склон «елочкой», «елочкой» и спуска в основной стойке.	иметь углубленные представления об упражнениях, которые можно выполнять на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/su bject/lesson/3700/sta rt/191296/
72	Контрольный урок по лыжной подготовке	Прохождение дистанции 1 на результат.	иметь углубленные представления об упражнениях, которые можно выполнять на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/su bject/lesson/3700/sta rt/191296/
Физическое совершенствование (Лёгкая атлетика.)					
73	Круговая тренировка	разучить разминку с обручами; провести круговую тренировку и подвижную игру «Вышибалы».	иметь углубленные представления о методике проведения круговой тренировки, технике выполнения виса завесом одной и двумя ногами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами и подвижной игры «Вышибалы»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/vid eo/preview/?text=2% 20класс%20физкул ьтура%20Круговая %20тренировка&p ath=yandex_search& parent- reqid=166183018078

					0629-7466891452759084016-sas2-0821-sas-17-balancer-8080-BAL-619&from_type=vast&filmId=8001688124033960676
74	Преодоление полосы препятствий и усложненной полосы препятствий	разучить разминку в движении; провести упражнение по преодолению полосы препятствий с усложнениями и подвижную игру «Удочка».	иметь первоначальные представления о правилах прохождения полосы препятствий, придумать самостоятельно усложнения, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Удочка»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5766293227014659724&text=2+класс+физкультура+Преодоление+полосы+препятствий+и+усложненной+полосы+препятствий
75	Прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед	разучить разминку с гимнастическими скамейками повторить технику прыжка в высоту с прямого разбега, повторить технику прыжка в высоту спиной вперед; провести подвижную игру «Бегуны и прыгуны».	иметь первоначальные представления о прыжках в высоту с прямого разбега и о прыжках в высоту спиной вперед, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игры «Бегуны и прыгуны»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?text=2%20класс%20физкультура%20Прыжок%20в%20высоту%20с%20прямого%20разбега%20с%20прыжком%20в%20высоту%20спиной%20вперед&path=yandex_search&parent_reqid=1661830491951951-5835005437197450312-vla1-4661-vla-17-balancer-8080-BAL-5275&from_type=vast&filmId=3712747690366881944
76	Контрольный урок по прыжкам в высоту	повторить разминку с перевернутыми гимнастическими скамейками; совершенствовать технику прыжка в высоту спиной вперед и с разбега; провести подвижную игру «Салки — дай руку».	иметь углубленные представления о прыжке в высоту спиной вперед и с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками и подвижной игры «Салки — дай руку»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5692285746803030447&text=2+класс+физкультура+Контрольный+урок+по+прыжкам+в+высоту
Физическое совершенствование (Подвижные и спортивные игры: баскетбол)					
77	Броски и ловля мяча в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	разучить разминку в парах; повторить броски и ловлю мяча в парах; разучить броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»; разучить подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками».	иметь углубленные представления о способах ловли и броска мяча в парах иметь представление о технике броска мяча в кольцо способом «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=640407201076915968&reqid=1661830713123561-14741740554254257604-sas6-5264-11c-sas-17-balancer-8080-BAL-4982&suggest_reqid=781450491156399208407685279763465&text=2+класс+физкультура+Броски+и+ловля+мяча+в+парах%20с+броски+мяча+в+баскет+е+кольцо+способом+«снизу»++https://yandex.ru/video/preview/?text=2+класс+физкультура+Прыжки+мяча+в+баскет+е+кольцо+способом+«снизу»&path=yandex_search&parent_reqid=1661830991441909-1266392278767519131

					8-vla1-3598-vla-l7-balancer-8080-BAL-2746&from_type=vast&filmId=5435821529938195265&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvnCcb8SpZVSS
78	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	разучить разминку с мячом; повторить технику броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»; разучить технику броска мяча в кольцо «сверху»; разучить технику ведения мяча с последующим броском в кольцо; провести п. и. «Вышибалы».	иметь первоначальные представления о технике броска мяча в баскетбольное кольцо после ведения, углубленные представления о технике бросков мяча в кольцо способом «снизу» и «сверху», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Вышибалы»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?text=%20класс%20физкультура%20Проски%20мяча%20в%20баскет-е%20кольцо%20способом%20«снизу»&path=yandex_search&parent-reqid=1661830991441909-12663922787675191318-vla1-3598-vla-l7-balancer-8080-BAL-2746&from_type=vast&filmId=11053855727077587447 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
Физическое совершенствование (Подвижные и спортивные игры: волейбол)					
79	Броски мяча через волейбольную сетку	разучить разминку с мячами; повторить технику броска мяча через волейбольную сетку; провести подвижную игру «Забросай противника мячами».	иметь представление о бросках через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Забросай противника мячами»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/ https://yandex.ru/video/preview/?text=%20класс%20физкультура%20Броски%20мяча%20через%20волейбольную%20сетку&path=yandex_search&parent-reqid=1661831446653459-665106356073616045-vla1-3598-vla-l7-balancer-8080-BAL-7087&from_type=vast&filmId=18376594215770212329
80	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	повторить разминку с мячами; совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку на точность; разучить подвижную игру «Точно в цель».	иметь первоначальные представления о бросках через волейбольную сетку на точность, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Точно в цель»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18257191570872285961&suggest_reqid=781450491156399208414738868609121&text=2+класс+физкультура+Броски+мяча+через+волейбольную+сетку+на+точность
81	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	разучить разминку с мячом в парах; совершенствовать технику бросков мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций; повторить подвижную игру «Точно в цель».	иметь первоначальные представления о бросках через волейбольную сетку на дальность и точность, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Точно в цель»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18257191570872285961&suggest_reqid=781450491156399208414738868609121&text=2+класс+физкультура+Броски+мяча+через+волейбольную+сетку+на+точность
82	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»,	повторить разминку с мячом в парах; познакомить с различными вариантами эстафет; совершенствовать технику броска мяча через	иметь углубленные представления о технике бросков мяча через волейбольную сетку, иметь представление об эстафетах, о технике ведения мяча, организовывать здоровьесберегающую	1,2, 3,4, 5.	

	эстафеты с мячом	волейбольную сетку; провести подвижную игру «Вышибалы через сетку».	жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Вышибалы через сетку»;		
83	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку	разучить разминку с мячом; провести контрольные броски мяча через сетку на дальность и точность; повторить подвижную игру «Вышибалы через сетку».	иметь первоначальные представления о том, как проходят контрольные уроки по технике броска мяча через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Вышибалы через сетку»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18257191570872285961&suggest_reqid=781450491156399208414738868609121&text=2+класс+физкультура+Броски+мяча+через+волейбольную+сетку+на+точность
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО					
84	Мы узнаем о бассейне. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	Плавание, его значению, правилам поведения в бассейне и освоению навыков держания на воде. разучить разминку с набивным мячом; повторить технику броска набивного мяча от груди и способом «снизу»; провести подвижную игру «Точно в цель».	Узнают значение плавания, правил поведения в бассейне и освоения навыков держания на воде. иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча от груди и способом «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и подвижной игры «Точно в цель»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/ https://yandex.ru/video/preview/?text=2%20класс%20Броски%20набивного%20мяча%20от%20груди%20и%20способом%20«снизу»&path=yandex_search&parent_reqid=1661832439280570-8593394621004755391-vla1-4651-vla-17-balancer-8080-BAL-8187&from_type=vast&filmId=2887476025667599160
85	Плавать должен уметь каждый. Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	Закрепить знание значение плавания, правил поведения в бассейне и освоения навыков держания на воде повторить разминку с набивным мячом; совершенствовать технику бросков мяча от груди и способом «снизу»; разучить технику броска набивного мяча из-за головы; провести подвижную игру «Точно в цель»	Вспоминают, что такое плавание, еще раз закрепляют навыки техники безопасности на уроке плавания и открытых водоемах и говорят о технике плавания стилем «Кроль на груди». иметь первоначальные представления о том, как выполняется бросок из-за головы на дальность, углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча от груди и способом «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и подвижной игры «Точно в цель»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/ https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1645699062798633205&suggest_reqid=781450491156399208425280375616349&text=2+класс+Бросок+набивного+мяча+из-за+головы+на+дальность https://yandex.ru/video/preview/?text=2%20класс%20Бросок%20набивного%20мяча%20из-за%20головы%20на%20дальность&path=yandex_search&parent_reqid=166183269786488-9198703593330522092-vla1-4651-vla-17-balancer-8080-BAL-7956&from_type=vast&filmId=1680941392164413379
86	Тестирование вися на время	разучить разминку с набивным мячом; повторить технику броска набивного мяча из-за головы на дальность; провести тестирование вися на время и подвижную игру «Точно в цель».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — силы и выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивным мячом и подвижной игры «Точно в цель»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16320764302795971043&suggest_reqid=781450491156399208427029818182590&text=2+класс+Тестирование+виса+на+время

87	Тестирование наклона вперед из положения сидя	Цели: разучить разминку, направленную на развитие гибкости; провести тестирование наклона вперед из положения сидя и подвижную игру «Точно в цель».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — гибкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости, и подвижной игры «Точно в цель»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6097909130795023138&suggest_reqid=781450491156399208427937025359360&text=2+класс+Тестирование+наклона+вперед+из+положения+сидя
88	Тестирование прыжка в длину с места	разучить разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину; провести тестирование прыжка в длину с места и подвижную игру «Собачки».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку организма к прыжкам в длину, и подвижной игры «Собачки»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9246259240789711156&reqid=1661832882654745-11248539406740956535-vla1-4651-vla-17-balancer-8080-BAL-5271&suggest_reqid=781450491156399208428834273076894&text=2+класс+Тестирование+прыжка+в+длину+с+места
89	Тестирование подтягивания на низкой и высокой перекладине	разучить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа – для девочек и высокой перекладине – для мальчиков, и подвижную игру «Собачки».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижной игры «Собачки»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7622761444190309517&suggest_reqid=781450491156399208428966796574019&text=2+класс+Тестирование+подтягивания+на+низкой+и+высокой+перекладине
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин и отжимания от пола из положения упор лёжа	повторить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин. и отжимания от пола из положения упор лёжа; разучить под-ую игру «Земля, мода, воздух»	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижной игры «Земля, вода, воздух»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15922338938081205679&reqid=1661832969357117-14858176367420656118-vla1-4651-vla-17-balancer-8080-BAL-1025&suggest_reqid=781450491156399208429959382534259&text=2+класс+Тестирование+подъема+туловища+из+положения+лежа+за+1+мин+и+отжимания+от+пола+из+положения+упор+лёжа https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1287126380748788219&reqid=1661833017668446-11347143479857321659-vla1-4651-vla-17-balancer-8080-BAL-2048&suggest_reqid=781450491156399208430195580290587&text=2+класс+отжимания+от+пола+из+положения+упор+лёжа&t=52&source=fragment
91	Техника метания на точность (разные предметы)	разучить разминку с мешочками; повторить различные варианты метания и бросков на точность; провести подвижную игру «Земля, вода, воздух».	иметь первоначальные представления о технике метания различных предметов на точность, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мешочками и подвижной игры «Земля, вода, воздух»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=713952639031082324&reqid=1661833061085829-11163180951199301025-vla1-4651-vla-17-balancer-8080-BAL-6580&suggest_reqid=781450491156399208430618508472578&text=2+класс+Техника+метания+на+точность+%28разные+предметы%29

92	Тестирование метания малого мяча на точность	повторить разминку с мешочками; провести тестирование метания малого мяча на точность и подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — ловкости координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мешочками и подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4350452784989866452&suggest_reqid=781450491156399208431152547920767&text=2+класс+Т+Тестирование+метания+малого+мяча+на+точность
93	Подвижные игры для зала	разучить разминку с гимнастическими палками; провести тестирования должников и 2—3 подвижные игры по желанию учеников.	иметь представления о том, как можно договариваться и приходить к единому мнению, учитывая интересы всех сторон, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и подвижных игр;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=788299529659644440&reqid=166183317126596416835051193710863585-sas3-0697-5f0-sas-17-balancer-8080-BAL-5191&suggest_reqid=781450491156399208431718843600091&text=2+класс+Т+Подвижные+игры+для+зала https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/
94	Беговые упражнения	разучить разминку в движении; провести беговые упражнения и подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка».	иметь первоначальные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Колдунчики» и «Совушка»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10414318126332766923&suggest_reqid=781450491156399208424544329347705&text=2+класс+Беговые+упражнения https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8440910422012808951&text=2+класс+Беговые+упражнения
95	Тестирование бега на 30 м, 60 м с высокого старта	повторить разминку в движении; провести тестирование бега на 30 м, 60 м с высокого старта и подвижную игру «Хвостики».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — быстроты и скоростной выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Хвостики»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
96	Тестирование челночного бега 3 * 10 м	разучить разминку в движении; провести тестирование челночного бега 3 x 10 м и подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — быстроты, скоростной выносливости, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	повторить разминку в движении; провести тестирование метания мешочка на дальность и подвижную игру «Хвостики».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Хвостики»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
Физическое совершенствование (Подвижные и спортивные игры: футбол)					
98	История и техника игры в футбол. Ведение мяча по прямой и по	История и техника игры в футбол. Ведение мяча по прямой и по кругу разучить беговую разминку и различные варианты	Узнают историю и техника игры в футбол, способы ведения мяча по прямой и по кругу иметь первоначальные представления о том, как можно модернизировать и изменять хорошо известные игры, организовывать здоровьесберегающую	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/

	кругу.	подвижной игры «Хвостики»; провести игру малой подвижности «Совушка».	жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Хвостики» и «Совушка»;		
99	Техника остановки и ведения мяча в футболе»	Техника остановки и ведения мяча в футболе разучить разминку на месте и подвижную игру «Воробьи - вороны»; провести подвижную игру «Хвостики».	Узнают и закрепляют технику остановки и ведения мяча в футболе организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижных игр «Хвостики» и «Воробьи - вороны»;	1,2, 3,4, 5.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/
100	Бег на 1000м	разучить разминку, направленную на развитие гибкости; провести бег на 1000 м и подвижную игру «Воробьи - вороны».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств — выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости, и подвижной игры «Воробьи — вороны»;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12679250899525143482&suggest_reqid=781450491156399208432038500053953&text=2+класс+Бег+на+1000+М
101	Подвижные игры с мячом	провести разминку с помощью учеников, 2—3 подвижные игры с мячом по желанию учеников и тестирование должников.	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминочных упражнений и подвижных игр с мячом;	1,2, 3,4, 5.	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14994599656328911861&reqid=1661834210706446-15160974524190419867-vla1-0271-vla17-balancer-8080-BAL-3940&suggest_reqid=781450491156399208442112494538059&text=2+класс+Подвижные+игры+с+мячом
102	Подвижные игры, элементы игры в футбол	повторить разминку с помощью учеников; провести 2—3 подвижные игры по желанию учеников; и показать элементы игры в футбол, подвести итоги года.	иметь представление о футболе, познакомиться с элементами футбола; иметь представление о том, как подводятся итоги года, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминочных упражнений и подвижных игр;	1,2, 3,4,5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/

№	Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности	ЭОР
Знания о физической культуре					
1	Организационно-методические указания Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов	познакомить учеников с организационно-методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры; повторить строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики».	иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	Физическая нагрузка и упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Дать понятие физической нагрузки и упражнений, разучить беговую разминку; провести тестирование бега 30 м и 60 м с высокого старта; повторить подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку».	Понимать, что такое физ. нагрузка, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
3	Режим дня, физическое развитие и подготовленность. Техника челночного бега	Дать понятие режим дня, физическое развитие и подготовленность. разучить разминку в движении; повторить технику челночного бега; провести подвижные игры «Колдунчики» и «Прерванные пятнашки».	Знать, что такое режим дня, физическое развитие и подготовленность. иметь представления о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
Способы самостоятельной деятельности.					
4	Тестирование челночного бега 3 x 10 м	повторить разминку в движении; провести тестирование челночного бега 3 x 10 м; разучить подвижную игру «Собачки ногами».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Собачки ногами»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
5	Способы метания мешочка на дальность	разучить беговую разминку; познакомить с техникой метания мешочка (мяча) на дальность различными способами; провести подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	иметь первоначальные представления о технике метания мешочка (мяча) на дальность различными способами, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
6	Тестирование метания мешочка на дальность	повторить беговую разминку; провести тестирование метания мешочка на дальность; повторить подвижную игру «Собачки ногами».	иметь представления о методике проведения тестирования метания мешочка (мяча) на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы, координации движений, быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Собачки ногами»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
Физическое совершенствование (Подвижные и спортивные игры: футбол)					

7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	разучить разминку в движении; познакомить с различными вариантами паса мяча ногой и правилами спортивной игры «Футбол».	иметь первоначальные представления о том, что такое пас, о его значении в спортивных играх с мячом, о спортивной игре «Футбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игры «Футбол»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
8	Спортивная игра «Футбол» (У)	повторить разминку в движении и различные варианты паса мяча ногой; провести спортивную игру «Футбол».	иметь углубленные представления о том, что такое пас, о его значении в спортивных играх с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игры «Футбол»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
Способы самостоятельной деятельности					
9	Прыжок в длину с разбега (У)	разучить разминку на месте; повторить технику прыжка в длину с разбега; провести спортивную игру «Футбол».	иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега;		https://yandex.ru/video/preview/?text=3%20класс%20Прыжок%20в%20длину%20с%20разбега&path=yandex_search&parent-reqid=1662031175412983-4811331933093615650-vla1-4630-vla-17-balancer-8080-BAL-398&from_type=vast&filmId=13667523701291459970
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	повторить разминку на месте; провести выполнение прыжков в длину с разбега на результат; повторить подвижную игру «Собачки ногами».	иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Собачки ногами»;		https://yandex.ru/video/preview/?text=3%20класс%20Прыжок%20в%20длину%20с%20разбега&path=yandex_search&parent-reqid=1662031175412983-4811331933093615650-vla1-4630-vla-17-balancer-8080-BAL-398&from_type=vast&filmId=13667523701291459970
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	разучить разминку в движении по кругу; провести выполнение контрольных прыжков в длину с разбега; повторить спортивную игру «Футбол».	иметь первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении по кругу и спортивной игры «Футбол»		https://yandex.ru/video/preview/?text=3%20класс%20Прыжок%20в%20длину%20с%20разбега&path=yandex_search&parent-reqid=1662031175412983-4811331933093615650-vla1-4630-vla-17-balancer-8080-BAL-398&from_type=vast&filmId=13667523701291459970
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	повторить разминку в движении по кругу и правила спортивной игры «Футбол»; провести контрольные броски мяча из-за боковой и контрольную игру в футбол.	иметь первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по футболу, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки по кругу и спортивной игры в «Футбол»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/
13	Тестирование метания малого мяча на точность	разучить разминку с малым мячом; провести тестирование метания малого мяча на точность и подвижную игру «Вышибалы».	иметь представления о методике проведения тестирования метания малого мяча на точность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Вышибалы»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
14	Тестирование наклона вперед из	разучить разминку, направленную на развитие	иметь представления о методике проведения тестирования наклона вперед из		https://resh.edu.ru/subject/lesson/410

	положения стоя	гибкости; провести тестирование наклона вперед из положения стоя; разучить подвижную игру «Белые медведи».	положения стоя, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — гибкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости, и подвижной игры «Белые медведи»;		2/start/189523/
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин	повторить разминку, направленную на развитие гибкости; провести тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин; повторить подвижную игру «Белые медведи».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет физических качеств — быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости, и подв. игры «Белые медведи»;		https://yandex.ru/video/preview/?text=Тестирование%20подъема%20туловища%20из%20положения%20лежа%20за%201%20мин&path=yandex_search&parent_reqid=1661162636445906-18275226510215719417-sas2-0850-sas-17-balancer-8080-BAL-2373&from_type=vast&filmId=10194776310067738635
16	Тестирование прыжка в длину с места.	разучить прыжковую разминку; провести тестирование прыжка в длину с места; повторить подвижную игру «Волк во рву».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижной игры «Волк во рву»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
17	Осанка. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	повторить прыжковую разминку; провести тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись; повторить подвижную игру «Волк во рву».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств - силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью прыжковой разминки и подвижной игры «Волк во рву»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
18	Тестирование виса на время	разучить разминку с гимнастическими палками; провести тестирование виса на время; повторить подвижную игру «Ловля обезьян с мячом».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы, выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
19	Подвижная игра «Перестрелка»	разучить разминку с мячами; повторить броски и ловлю мяча; разучить подвижную игру «Перестрелка».	иметь первоначальные представления о подвижной игре «Перестрелка», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Перестрелка»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
Физическое совершенствование (Подвижные и спортивные игры: футбол)					
20	Футбольные упражнения, тестирование отжимания	повторить разминку с мячом; разучить футбольные упражнения; провести тестирование отжимания, повторить подвижную игру «Перестрелка».	иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Перестрелка»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
21	Футбольные упражнения в парах	разучить разминку с мячами в парах, футбольные упражнения в парах и подвижную игру «Пустое место».	иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях в парах, орг. здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Пустое место»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/

22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	повторить разминку с мячами в парах; провести футбольные упражнения в парах; повторить подвижную игру «Пустое место».	иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Пустое место»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
Физическое совершенствование (Подвижные и спортивные игры:)					
23	Подвижная игра «Осада города»	разучить разминку в парах с мячом; повторить технику бросков и ловли мяча в парах; провести подвижную игру «Осада города».	иметь углубленные представления о том, какие варианты бросков и ловли мяча в парах существуют, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Осада города»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
24	Броски и ловля мяча в парах	: повторить разминку с мячом в парах; разучить упражнения в парах с двумя мячами; повторить подвижную игру «Осада города».	иметь первоначальные представления об упражнениях с двумя мячами в парах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в парах и подвижной игры «Осада города»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
25	Закаливание	познакомить учащихся с закаливанием; разучить разминку с мячом; повторить упражнения в парах с двумя мячами; разучить подвижную игру «Подвижная цель».	иметь первоначальные представления о закаливании, углубленные представления о возможных вариантах упражнений с мячом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Подвижная цель»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
26	Ведение мяча	повторить правила закаливания и разминку с мячом; совершенствовать технику ведения мяча; повторить подвижную игру «Подвижная цель».	иметь углубленные представления о закаливании и ведении мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Подвижная цель»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
27	Подвижные игры	разучить разминку в движении; провести 2—3 игры по желанию; подвести итоги четверти.	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
Физическое совершенствование. Гимнастика с основами акробатики.					
28	Что мы знаем о гимнастике. Кувырок вперед	разучить разминку на матах; повторить технику кувырка вперед; провести подвижную игру «Удочка».	иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперед, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игры «Удочка»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	повторить разминку на матах и технику кувырка вперед с разбега; разучить кувырок вперед через препятствие.	иметь первоначальные представления о выполнении кувырка вперед через препятствие, углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперед, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и игрового упражнения на внимание;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
30	Варианты выполнения кувырка вперед Упражнения в танцах галоп и полька.	разучить разминку на матах с резиновыми кольцами и различные варианты выполнения кувырка вперед; разучить элементы в танцах галоп и полька; провести упражнения на внимание.	иметь первоначальные представления о различных вариантах выполнения кувырка вперед, углубленные представления о выполнении кувырка вперед через препятствие, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с резиновыми кольцами и игрового упражнения на внимание;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
31	Кувырок назад	повторить разминку на матах с резиновыми кольцами; разучить технику кувырка назад; повторить подвижную игру «Удочка».	иметь первоначальные представления о выполнении кувырка назад, углубленные представления о выполнении кувырка вперед, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах с резиновыми кольцами и подвижной игры «Удочка»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/
32	Кувырки	разучить разминку с массажным мячом («ежиком»); совершенствовать технику кувырка вперед; повторить	иметь углубленные представления о выполнении кувырка вперед и назад, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажным мячом и подвижной игры		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/

		технику кувирка назад; разучить подвижную игру «Мяч в туннеле».	«Мяч в туннеле»		
33	Круговая тренировка	повторить разминку с массажным мячом; провести круговую тренировку; повторить подвижную игру «Мяч в туннеле».	иметь углубленные представления о том, как проходит круговая тренировка, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с массажными мячами круговой тренировки и подвижной игры «Мяч в туннеле»		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5326088503714368226&reqid=1661243731730154-12271282187269810827-vla1-3170-vla-17-balancer-8080-BAL-7736&suggest_reqid=781450491156399208437323852308650&text=Круговая+тренировка+для+начальной+школы
34	Стойка на голове	разучить разминку с гимнастическими палками; повторить технику выполнения стойки на голове; разучить подвижную игру «Парашютисты».	иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Парашютисты».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
35	Стойка на руках	повторить разминку с гимнастическими палками; совершенствовать технику выполнения стойки на голове; разучить технику выполнения стойки на руках; повторить подвижную игру «Парашютисты».	иметь первоначальные представления о технике выполнения стойки на руках, углубленные представления о технике выполнения стойки на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Парашютисты»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
36	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	разучить разминку у гимнастической стенки; провести выполнение различных вариантов лазанья и перелезания по гимнастической стенке; повторить технику виса завесом одной и двумя ногами на подвижной игре «Белочка-защитница».	иметь углубленные представления о технике выполнения виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, а также лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки у гимнастической стенки и подвижной игры «Белочка-защитница»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	повторить разминку, направленную на сохранение правильной осанки; совершенствовать технику лазанья и перелезания на гимнастической стенке; повторить технику виса завесом одной и двумя ногами на перекладине; провести подвижную игру «Белочка-защитница».	иметь углубленные представления о технике выполнения виса завесом одной и двумя ногами на перекладине, а также лазанья по гимнастической стенке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на сохранение правильной осанки, и подвижной игры «Белочка-защитница»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
38	Круговая тренировка	разучить разминку, направленную на сохранение правильной осанки; повторить технику выполнения стойки на голове и на руках; провести круговую тренировку и подвижную игру «Волшебные елочки».	иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на руках и на голове, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на сохранение правильной осанки, круговой тренировки и подвижной игры «Волшебные елочки»;		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5326088503714368226&reqid=1661243731730154-12271282187269810827-vla1-3170-vla-17-balancer-8080-BAL-7736&suggest_reqid=781450491156399208437323852308650&text=Круговая+тренировка+для+начальной+школы
39	Прыжки в скакалку	разучить разминку со скакалками; повторить технику прыжков в скакалку; провести подвижную игру «Горячая линия».	иметь углубленные представления о технике прыжков со скакалкой и в скакалку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игры «Горячая линия»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
40	Прыжки в скакалку в тройках	повторить разминку со скакалками и прыжки в скакалку; разучить прыжки в скакалку в тройках; повторить подвижную игру	иметь первоначальные представления о прыжках в скакалку в тройках, углубленные представления о технике прыжка со скакалкой и в скакалку, организовывать здоровьесберегающую		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/

		«Горячая линия».	жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игры «Горячая линия»;		
41	Круговая тренировка	повторить разминку со скакалками; провести круговую тренировку; повторить подвижную игру «Будь осторожен».	иметь углубленные представления о прыжках в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приема и круговой тренировке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подв. игры «Будь осторожен»		https://vandex.ru/video/preview/?filmId=5326088503714368226&reqid=1661243731730154-12271282187269810827-vla1-3170-vla-17-balancer-8080-BAL-7736&suggest_reqid=781450491156399208437323852308650&text=Круговая+тренировка+для+начальной+школы
42	Лазанье по канату в три приема	разучить разминку со скакалками; повторить технику прыжка в скакалку в тройках; разучить технику лазанья по канату в три приема и подвижную игру «Будь осторожен».	иметь первоначальные представления о лазанье по канату в три приема, углубленные представления о технике прыжка в скакалку в тройках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалками и подв.игры «Будь осторожен»;		https://vandex.ru/video/preview/?filmId=13094328473546036794&reqid=1661757220355888-7529930436407927324-sas3-0803-af2-sas-17-balancer-8080-BAL-672&suggest_reqid=781450491156399208472543433263959&text=2+класс+физкультура.Лазанье+по+канату+и+круговая+тренировка&t=152&source=fragment
43	Упражнения на гимнастическом бревне	разучить разминку, направленную на развитие координации движений; повторить технику прыжков в скакалку в движении; разучить упражнения на гимнастическом бревне; провести подвижную игру «Шмель».	иметь первоначальные представления об упражнениях на гимнастическом бревне, углубленные представления о прыжках в скакалку в движении, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижной игры «Шмель»;		https://vandex.ru/video/preview/?text=3%20класс%20Упражнения%20на%20гимнастическом%20бревне&path=vandex_search&parent_reqid=1662032426337476-727803059913157682-vla1-4630-vla-17-balancer-8080-BAL-1118&from_type=vast&filmId=4569768469111774892
44	Упражнения на гимнастической стенке	провести разминку, направленную на развитие координации движений; повторить упражнения на гимнастическом бревне и упражнения на стенке; провести подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».	иметь углубленные представления об упражнениях на стенке и гимнастическом бревне, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».		https://vandex.ru/video/preview/?text=3%20класс%20Упражнения%20на%20гимнастической%20стенке.&path=vandex_search&parent_reqid=1662032508350771-7999107650735183171-vla1-4630-vla-17-balancer-8080-BAL-6851&from_type=vast&filmId=3737994800206941054
45	Круговая тренировка	разучить разминку в движении; повторить комбинации на гимнастических кольцах и упражнения на гимнастическом бревне; провести круговую тренировку и подвижную игру «Салки с домиками».	иметь углубленные представления об упражнениях на кольцах и гимнастическом бревне, а также о круговой тренировке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Салки с домиками»		https://vandex.ru/video/preview/?filmId=5326088503714368226&reqid=1661243731730154-12271282187269810827-vla1-3170-vla-17-balancer-8080-BAL-7736&suggest_reqid=781450491156399208437323852308650&text=Круговая+тренировка+для+начальной+школы
46	Лазанье по наклонной	повторить разминку в движении; разучить	иметь первоначальные представления о лазанье по наклонной гимнастической		https://vandex.ru/video/preview/?filmId=306258548971860316

	гимнастической скамейке	варианты лазанья по наклонной гимнастической скамейке; повторить подвижную игру «Белочка-защитница».	скамейке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Белочка-защитница»		3&suggest_reqid=781450491156399208425211414030634&text=3+класс+Лазанье+по+наклонной+гимнастической+скамейке+
47	Варианты вращения обруча	разучить разминку с обручами в движении; повторить технику лазанья по наклонной гимнастической скамейке и различные варианты вращения обруча; разучить подв. игру «Перебежки с мешочком на голове».	иметь углубленные представления о различных вариантах вращения обруча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении и подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове»		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=421485004052320720&text=3+класс+Лазанье+по+наклонной+гимнастической+скамейке+
48	Круговая тренировка	повторить разминку с обручами в движении; провести круговую тренировку и 1—2 игры по желанию учеников.	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении, круговой тренировки и подвижных игр;		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. (Лыжная подготовка.)					
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	повторить организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки; проверить наличие спортивной формы и инвентаря; повторить технику ступающего и скользящего шага без палок.	иметь углубленные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	проверить наличие спортивной формы и инвентаря; повторить технику ступаю и скользя шага на лыжах без палок.	иметь углубленные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	проверить умение пристегивать крепления; совершенствовать технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок; повторить технику скользящего и ступающего шага на лыжах с лыжными палками.	иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыж палками	проверить умение пристегивать крепления; совершенствовать технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок; повторить технику с лыжными палками.	иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
53	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	повторить повороты на лыжах переступанием; разучи поворот на лыжах прыжком; повторить известные лыжные ходы	иметь первоначальные представления о повороте на лыжах прыжком, углубленные представления о технике поворота на лыжах переступанием, передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без них;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
54	Попеременный двухшажный ход на лыжах	повторить повороты на лыжах переступанием и прыжком; разучить попеременный двухшажный ход на лыжах; повторить ранее изученные лыжные ходы.	предметные: иметь первоначальные представления о попеременном двухшажном ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними, поворотах переступанием и прыжком, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
55	Попеременный двухшажный ход на лыжах	повторить повороты на лыжах переступанием и прыжком; разучить попеременный двухшажный	предметные: иметь первоначальные представления о попеременном двухшажном ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/

		ход на лыжах; повторить ранее изученные лыжные ходы.	ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними, поворотах переступанием и прыжком,		
56	Одновременный двухшажный ход на лыжах	повторить попеременный двухшажный ход на лыжах; разучить одновременный двухшажный ход на лыжах; провести прохождение дистанции I км на лыжах.	иметь первоначальные представления о передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом, углубленные представления о передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
57	Одновременный двухшажный ход на лыжах	повторить попеременный двухшажный ход на лыжах; разучить одновременный двухшажный ход на лыжах; провести прохождение дистанции I км на лыжах.	иметь первоначальные представления о передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом, углубленные представления о передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
58	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	совершенствовать технику изученных лыжных ходов; повторить подъемы «полуелочкой» и «елочкой» на лыжах и спуск в основной стойке на лыжах.	иметь углубленные представления о передвижении на лыжах попеременным и одновременным двухшажным лыжным ходом, о подъеме на склон «полуелочкой» и «елочкой», о спуске со склона в основной стойке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
59	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	совершенствовать технику изученных лыжных ходов; повторить подъемы «полуелочкой» и «елочкой» на лыжах и спуск в основной стойке на лыжах.	иметь углубленные представления о передвижении на лыжах попеременным и одновременным двухшажным лыжным ходом, о подъеме на склон «полуелочкой» и «елочкой», о спуске со склона в основной стойке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
60	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	повторить подъемы на склон «елочкой» и «полуелочкой» на лыжах; разучить подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом».	иметь первоначальные представления о торможении «плугом» и о подъеме на склон «лесенкой», углубленные представления о подъеме на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуске в основной стойке;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
61	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	повторить подъемы на склон «елочкой» и «полуелочкой» на лыжах; разучить подъем на склон «лесенкой» и торможение «плугом».	иметь первоначальные представления о торможении «плугом» и о подъеме на склон «лесенкой», углубленные представления о подъеме на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуске в основной стойке;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
62	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	совершенствовать технику передвижения на лыжах; повторить технику передвижения на лыжах «змейкой» и спуск на лыжах «змейкой»; совершенствовать технику подъема на склон и спуска на лыжах со склона.	иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах, технике спуска со склона «змейкой», о технике подъема на склон и спуска на лыжах со склона;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
63	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	совершенствовать технику передвижения на лыжах; повторить технику передвижения на лыжах «змейкой» и спуск на лыжах «змейкой»; совершенствовать технику подъема на склон и спуска на лыжах со склона.	иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах, технике спуска со склона «змейкой», о технике подъема на склон и спуска на лыжах со склона;		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9387773771279681926&text=2+класс+физкультура.Повороты+переступанием+на+лыжах+и+обгон
64	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	совершенствовать технику передвижения на лыжах повторить передвижение и спуск на лыжах «змейкой»; провести подвижную игру на лыжах «Накаты».	иметь углубленные представления о технике передвижения и спуска на лыжах «змейкой», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Накаты»;		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12797519203942138496&suggestreqid=781450491156399208497692589633521&text=2+класс+физкульт

					ура+Подвижная+игра+на+лыжах+«Накаты»
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	совершенствовать технику передвижения на лыжня повторить передвижение и спуск на лыжах «змейкой»; провести подвижную игру на лыжах «Накаты».	иметь углубленные представления о технике передвижения и спуска на лыжах «змейкой», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Накаты»;		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12797519203942138496&suggest-reqid=781450491156399208497692589633521&text=2+класс+физкультура+Подвижная+игра+на+лыжах+«Накаты»
66	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	разучить технику спуска в низкой стойке; повторить подвижную игру на лыжах «Накаты»; совершенствовать технику передвижения на лыжах.	иметь первоначальные представления о спуске со склона на лыжах в низкой стойке, углубленные представления о технике передвижения на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Накаты»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
67	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке»	разучить технику спуска в низкой стойке; повторить подвижную игру на лыжах «Накаты»; совершенствовать технику передвижения на лыжах.	иметь первоначальные представления о спуске со склона на лыжах в низкой стойке, углубленные представления о технике передвижения на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Накаты»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
68	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	провести прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание со склона в низкой стойке и свободное катание.	иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 1,5-километровой дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
69	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	провести прохождение дистанции 1,5 км на лыжах, катание со склона в низкой стойке и свободное катание.	иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 1,5-километровой дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
70	Контрольный урок по лыжной подготовке	повторить ранее изученные лыжные ходы, повороты переступанием и прыжком на лыжах, технику передвижения на лыжах «змейкой», технику подъема на склон «лесенкой» и спуска в низкой стойке.	иметь углубленные представления о возможных упражнениях, которые можно выполнять на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/
Физическое совершенствование (Лёгкая атлетика.)					
71	Полоса препятствий	разучить разминку в движении; провести преодоление полосы препятствий; повторить подвижную игру «Удочка».	предметные: иметь углубленные представления о правилах прохождения полосы препятствий, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Удочка»		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5766293227014659724&text=2+класс+физкультура+Преодоление+полосы+препятствий+и+усложненной+полосы+препятствий
72	Усложненная полоса препятствий	провести разминку в движении и преодоление усложненной полосы препятствий; повторить подвижную игру «Совушка».	иметь углубленные представления о правилах прохождения полосы препятствий, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Совушка»		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5766293227014659724&text=2+класс+физкультура+Преодоление+полосы+препятствий+и+усложненной+полосы+препятствий
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	разучить разминку с гимнастическими скамейкам! повторить технику прыжка в высоту с прямого разбега; провести подвижную игру «Вышибалы с кеглями».	иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игры «Вышибал с кеглями»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на	повторить разминку со скамейками; провести	иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега,		https://resh.edu.ru/subject/lesson/513

	результат	прыжки в высоту с прямого разбега на результат; повторить подвижную игру «Вышибалы с кеглями».	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игры «Вышибалы с кеглями»		1/start/226553/
75	Прыжок в высоту спиной вперед	разучить разминку с перевернутыми гимнастическими скамейками; повторить технику прыжка в высоту спиной вперед; совершенствовать технику прыжка в высоту с прямого разбега; разучить подвижную игру «Штурм».	иметь первоначальные представления о прыжках в высоту спиной вперед, углубленные представления о прыжке в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками и подвижной игры «Штурм»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/

Физическое совершенствование (Подвижные и спортивные игры: баскетбол)

76	Броски и ловля мяча в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	разучить разминку в парах; повторить броски и ловлю мяча в парах; разучить броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», повторить подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками».	иметь углубленные представления о способах ловли и броска мяча в парах иметь представление о технике броска мяча в кольцо способом «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
77	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху». Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо. Эстафеты с мячом.	разучить разминку с мячом; повторить технику броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»; разучить технику броска мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»; разучить технику ведения мяча с последующим броском в баскетбольное кольцо; провести Эстафеты с мячом и подвижную игру «Вышибалы».	иметь первоначальные представления о технике броска мяча в баскетбольное кольцо после ведения, углубленные представления о технике бросков мяча в кольцо способом «снизу» и «сверху», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Вышибалы». Иметь углубленные представления о вариантах эстафет с мячом,		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
78	Подвижные игры	разучить беговую разминку; провести 2-3 подвижные игры; подвести итоги четверти.	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/

Физическое совершенствование (Подвижные и спортивные игры: волейбол)

79	Броски мяча через волейбольную сетку	разучить разминку с мячами; повторить технику броска мяча через волейбольную сетку; провести подвижную игру «Вышибалы через сетку».	иметь углубленные представления о бросках мяча через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Вышибалы»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
80	Подвижная игра «Пионербол»	повторить разминку с мячами; разучить подвижную игру «Пионербол»; совершенствовать технику бросков мяча через волейбольную сетку.	иметь первоначальные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол», углубленные представления о том, как выполнять броски и ловлю мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игр! «Пионербол»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/
81	Волейбол как вид спорта	разучить разминку с мячами в парах; познакомить с волейболом как видом спорта; разучить волейбольные упражнения в парах; повторить подвижную игру «Пионербол».	иметь первоначальные представления о волейболе и волейбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Пионербол»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/
82	Подготовка к волейболу	повторить разминку с мячами в парах; разучить волейбольные упражнения, выполняемые через сетку; повторить подвижную игру «Пионербол».	иметь первоначальные представления о волейбольных упражнениях, выполняемых через сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подв. игры «Пионербол»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/

		высокой перекладине; повторить спортивную игру «Гандбол».	движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, и спортивной игры «Гандбол»;		
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин и отжимания от пола из упора лёжа	повторить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин., и отжимание от пола из упора лёжа и спортивную игру «Гандбол»	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и спортивной игры «Гандбол»;		https://yandex.ru/video/preview/?text=Тестирование%20подъема%20туловища%20из%20положения%20лежа%20за%201%20мин&parent_reqid=1661162636445906-18275226510215719417-sas2-0850-sas-17-balancer-8080-BAL-2373&from_type=vast&filmId=101947763100677386
91	Знакомство с баскетболом	разучить разминку с мячом на месте и в движении; повторить броски мяча в баскетбольное кольцо; познакомить со спортивной игрой «Баскетбол».	иметь первоначальные представления о спортивной игре «Баскетбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
92	Тестирование метания малого мяча на точность	повторить разминку с мячом на месте и в движении; провести тестирование метания малого мяча на точность и спортивную игру «Баскетбол».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — ловкости и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом на месте и в движении и спортивной игры «Баскетбол»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
93	Спортивная игра «Баскетбол»	разучить разминку с мячом в движении; совершенствовать технику бросков мяча в баскетбольные кольца; провести спортивную игру «Баскетбол».	иметь углубленные представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в движении и спортивной игры «Баскетбол»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/
94	Беговые упражнения	разучить разминку в движении; провести беговые упражнения; повторить подвижную игру «Колдунчики»; разучить подвижную игру «Вызов».	иметь первоначальные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Колдунчики» и «Вызов»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
95	Тестирование бега на 30 м, 60 м с высокого старта	повторить разминку в движении; провести тестирование бега на 30 м 60 м с высокого старта; повторить подвижную игру «Командные хвостики».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты и скоростной выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Командные хвостики»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
96	Тестирование челночного бега 3 * 10 м	разучить беговую разминку; провести тестирование челночного бега 3 x 10 м и подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты, скоростной выносливости, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	повторить беговую разминку; провести тестирование метания мешочка на	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/

		дальность; разучить подвижную игру «Круговая охота».	изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты, силы и координации движений, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Круговая охота»;		
Физическое совершенствование (Подвижные и спортивные игры: футбол)					
98	Спортивная игра «Футбол» Итоговая контрольная	разучить разминку в движении; повторить подвижную игру «Собачки ногами»; провести спортивную игру «Футбол».	иметь углубленные представления о футболе, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Собачки ногами»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/
99	Подвижная игра «Флаг на башне»	повторить разминку в движении; провести подвижную игру «Флаг на башне»; повторить подвижную игру «Собачки ногами».	организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр «Флаг на башне» и «Собачки ногами»;		
100	Бег на 1000м	разучить разминку, направленную на подготовку к бегу; провести бег на 1000 м; повторить спортивную игру «Футбол».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — выносливости, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу, и спортивной игры «Футбол»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
101	Спортивные игры	провести беговую разминку и спортивные игры, выбранные по желанию учеников; разучить подвижную игру «Марш с закрытыми глазами».	организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивных игр;		
102	Подвижные и спортивные игры. Итог года	провести беговую разминку и подвижные и спортивные игры, выбранные по желанию учеников; подвести итоги года.	организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминочных упражнений, подвижных и спортивных игр;		

4 КЛАСС

№	Тематические блоки, темы	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Основные направления воспитательной деятельности	ЭОР
Знания о физической культуре					
1	Правила предупреждения травматизма Организационно-методические указания	познакомить Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики».	иметь первоначальные представления об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
2	Развитие физической культуры в России Тестирование бега на 30 м и 60м с высокого старта	разучить разминку в движении; провести тестирование бега 30 м и 60м с высокого старта; повторить подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижных игр «Салки» и «Салки — дай руку» и «Салки с домиками»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
3	Физическая нагрузка и ЧСС. Техника челночного бега	разучить беговую разминку; повторить технику челночного бега; провести подвижную игру «Флаг на башне»	Иметь углублённые представления о технике челночного бега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Флаг на башне»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
4	Наблюдаем за развитием. Тестирование челночного бега 3 x 10 м	повторить разминку в движении; провести тестирование челночного бега 3 x 10 м и подвижную игру «Колдунчики»	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Колдунчики»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/
5	«Береги здоровье смолоду» Тестирование бега на 60м с высокого старта	разучить беговую разминку с мешочками; провести тестирование бега на 60м с высокого старта ; провести подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физ. состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физ. качеств — быстроты, организовывать ЗОЖ с помощью беговой разминки и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
Способы самостоятельной деятельности.					
6	Тестирование метания мешочка на дальность	повторить беговую разминку; провести тестирование метания мешочка на дальность; разучить технику метания мешочка на дальность с разбега повторить подвижную игру «Колдунчики»	иметь представления о методике проведения тестирования метания мешочка (мяча) на дальность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы, координации движений, быстроты, проводить беговую разминку с мешочками и подвижной игры «Колдунчики»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/

Физическое совершенствование (Подвижные и спортивные игры: футбол)					
7	Техника паса и его значение в футболе	разучить разминку в движении; технику паса в футболе; повторить подвижную игру «Собачки ногами»	иметь углублённые представления о том, какие футбольные упражнения бывают, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игры «Собачки ногами»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
8	Спортивная игра «Футбол» (У)	повторить разминку в движении; познакомить с историей появления футбола; совершенствовать технику выполнения пасов; провести спортивную игру «Футбол».	иметь углубленные представления о спортивной игре «Футбол», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и спортивной игры «Футбол»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
Способы самостоятельной деятельности					
9	Техника прыжка в длину с разбега (У)	разучить разминку на месте; повторить технику прыжка в длину с разбега; провести спортивную игру «Футбол».	иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://yandex.ru/video/preview/?text=3%20клас%20Прыжок%20в%20длину%20с%20разбега&path=yandex_search&parent_reqid=1662031175412983-4811331933093615650-vla1-4630-vla-17-balancer-8080-BAL-398&from_type=vast&filmId=13667523701291459970
10	Прыжок в длину с разбега на результат.	повторить разминку на месте; провести выполнение прыжков в длину с разбега на результат; повторить подвижную игру «Футбол».	иметь углубленные представления о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на месте и подвижной игры «Футбол».		https://yandex.ru/video/preview/?text=3%20клас%20Прыжок%20в%20длину%20с%20разбега&path=yandex_search&parent_reqid=1662031175412983-4811331933093615650-vla1-4630-vla-17-balancer-8080-BAL-398&from_type=vast&filmId=13667523701291459970
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	разучить разминку в движении по кругу; провести выполнение контрольных прыжков в длину с разбега; повторить подвижную игру «Командные собачки»	иметь первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по прыжкам в длину с разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении по кругу и подвижной игры «Командные собачки»		https://yandex.ru/video/preview/?text=3%20клас%20Прыжок%20в%20длину%20с%20разбега&path=yandex_search&parent_reqid=1662031175412983-4811331933093615650-vla1-4630-vla-17-balancer-8080-BAL-398&from_type=vast&filmId=13667523701291459970
12	Контрольный урок по «Футболу»	повторить разминку в движении; провести контрольные футбольные упражнения спортивную игру в футбол.	иметь первоначальные представления о том, как проводится контрольный урок по футболу, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки по кругу и спортивной игры в «Футбол»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
13	Тестирование метания малого мяча на точность	разучить разминку с малым мячом; провести тестирование метания малого мяча на точность, повторить подвижную игру «Вышибалы».	иметь представления о методике проведения тестирования метания малого мяча на точность, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с малыми мячами и подвижной игры «Вышибалы»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/

14	Тестирование наклона вперед из положения стоя	разучить разминку с малыми мячами провести тестирование наклона вперед из положения стоя и подвижную игру «Перестрелка».	иметь представления о методике проведения тестирования наклона вперед из положения стоя, владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — гибкости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости, и подвижной игры «Перестрелка».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин	повторить разминку, направленную на развитие гибкости; провести тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин; повторить подвижную игру «Перестрелка».	владеть навыком систематического наблюдения за своим Физическим состоянием за счет физических качеств — быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие гибкости, и подв. игры «Перестрелка».	https://yandex.ru/video/preview/?text=Тестирование%20подъема%20туловища%20из%20положения%20лежа%20за%201%20мин&path=yandex_search&parent_reqid=1661162636445906-18275226510215719417-sas2-0850-sas-17-balancer-8080-BAL-2373&from_type=vast&filmId=101947763100677386
16	Тестирование прыжка в длину с места.	разучить прыжковую разминку; провести тестирование прыжка в длину с места; повторить подвижную игру «Волк во рву».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физ. состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физ. качеств — быстроты, силы и координации движений, организовывать ЗОЖ с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и подвижной игры «Волк во рву»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
17	Тестирование подтягивания и отжимания	Разучить разминку с гимнастическими палками; провести тестирование подтягивания и отжимания; повторить подвижную игру «Антивышибалы»	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств - силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Перестрелка».	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
18	Тестирование вися на время	повторить разминку с гимнастическими палками; провести тестирование вися на время; повторить подвижную игру «Вышибалы»	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физ. качеств — силы, выносливости, организовывать ЗОЖ с помощью разминки с гимнастическими палками и подвижной игры «Вышибалы»	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
Физическое совершенствование (Подвижные и спортивные игры: волейбол)				

19	История возникновения и развития волейбола. Броски и ловля мяча в парах	разучить разминку с мячом; повторить броски и мяча в парах; повторить подвижную игру «Защита стойки»	иметь углублённые представления о бросках мяча в парах на точность, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Защита стойки»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/sart/196076/
20	Броски мяча в парах на точность	разучить разминку с мячом; разучить броски мяча в парах на точность; разучить подвижную игру «Защита стойки»	Иметь первоначальные представления о бросках и ловле мяча в парах на точность, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Защита стойки»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/sart/224995/
21	Броски и ловля мяча в парах	Разучить разминку с мячом в парах; провести броски мяча в парах на точность; разучить подвижную игру «Капитаны»	Иметь углублённые представления о вариантах бросков и ловли мяча в парах на точность, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Капитаны»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/sart/225084/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/sart/225142/
22	Броски и ловля мяча в парах у стены	повторить разминку с мячом в парах; разучить броски и ловлю мяча в парах у стены; повторить подвижную игру «Капитаны»	Иметь первоначальные представления о бросках и ловле мяча в парах у стены, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Капитаны»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/sart/225200/
23	Подвижная игра «Осада города»	разучить разминку в парах с мячом; повторить броски и ловлю мяча в парах у стенки; провести подвижную игру «Осада города».	иметь углубленные представления о вариантах бросков и ловли мяча в парах у стены, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами в парах и подвижной игры «Осада города»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/sart/225200/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/sart/196234/
Физическое совершенствование (Подвижные и спортивные игры:баскетбол)					
24	Спортивная игра «Баскетбол» Броски и ловля мяча в парах	Что такое «Баскетбол»; повторить разминку с мячом в парах; провести броски и ловлю мяча и подвижную игру «Осада города».	иметь углубленные представления о баскетболе, бросках и ловле мяча, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в парах и подвижной игры «Осада города»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/sart/195824/
25	Упражнения с мячом в баскетболе.	Разучить разминку с мячом; повторить броски и ловлю мяча в парах, подвижную игру «Штурм»	иметь углубленные представления о том, какие упражнения с мячом существуют, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подв. игры «Штурм»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/sart/195918/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/sart/195944/
26	Ведение мяча	повторить правила закаливания и разминку с мячом различные виды ведения мяча; повторить подвижную игру «Штурм».	иметь углубленные представления о закаливании и о технике ведения мяча различными способами, организовывать здоровье - сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и подвижной игры «Штурм»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/sart/195970/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/sart/196022/
27	Обобщающий урок по баскетболу . Подвижные игры	Провести беговую разминку и 2—3 игры по желанию; подвести итоги четверти.	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижных игр;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/sart/196049/
Гимнастика с элементами акробатики.					
28	Кувырок вперед Упражнения в танце «Летка-енка	разучить разминку на матах;танец «Летка-енка, повторить технику кувырка вперед; провести подвижную игру «Удочка».	иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках вперед, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и п/и «Удочка»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/sart/195338/
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	повторить разминку на матах и технику кувырка вперед как с места, так и с разбега и через препятствие; провести подвижную игру «Удочка».	иметь углубленные представления о выполнении кувырка вперед с разбега и через препятствие, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игры «Удочка»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/sart/195482/

30	Зарядка	Разучить зарядку совершенствовать технику выполнения различных вариантов кувырка вперед; провести подвижную игру «Мяч в туннеле»	иметь первоначальные представления о зарядке и методике её проведения, углубленные представления о различных вариантах кувырка вперед, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на матах и подвижной игры «Мяч в туннеле»		
31	Кувырок назад	повторить зарядку и технику кувырка назад; совершенствовать технику кувырка вперед; повторить подвижную игру «Мяч в туннеле»	иметь углубленные представления о выполнении кувырка вперед и назад, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки и подвижной игры «Мяч в туннеле»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
32	Гимнастика, её история и значение в жизни человека	Познакомить с гимнастикой, её историей и значением в жизни человека; провести зарядку с палками с помощью учеников; совершенствовать технику стойки на голове и руках; повторить игру «Парашютисты».	Иметь первоначальные представления о гимнастике, её истории и значении в жизни человека; углубленные представления о технике стойки на голове и руках; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки и подвижной игры «Парашютисты».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
33	Круговая тренировка	повторить зарядку, провести круговую тренировку; и игровое упражнение на внимание	иметь углубленные представления о том, как проходит круговая тренировка, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки, круговой тренировки и игрового упражнения на внимание		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
34	Стойка на голове и на руках.	Провести зарядку с помощью учеников; повторить технику выполнения стойки на голове и на руках, провести подвижную игру «Парашютисты».	иметь углубленные представления о технике выполнения стойки на голове и на руках, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью зарядки и подвижной игры «Парашютисты».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
35	Гимнастические упражнения	Разучить разминку на гимнастических матах с мячом; совершенствовать технику выполнения гимнастических упражнений; провести упражнение на внимание.	иметь углубленные представления о гимнастических упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах с мячом и игрового упражнения на внимание.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
36	Лазанье по гимнастической стенке и висы	повторить разминку на гимнастических матах с мячом; повторить технику лазанья по гимнастической стенке; повторить различные варианты висов; провести подвижную игру «Ловля обезьян».	иметь углубленные представления о технике лазанья по гимнастической стенке и о висах завесом одной и двумя ногами на перекладине, а также, организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических матах с мячом и подв. игры «Ловля обезьян»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
37	Висы.	разучить разминку с гимнастическими палками; повторить различные варианты висов; провести подвижную игру «Ловля обезьян».	иметь углубленные представления о том, какие варианты висов существуют, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими палками, и подвижной игры «Ловля обезьян»		
38	Круговая тренировка	Повторить разминку с гимнастическими палками; провести круговую тренировку и подвижную игру «Удочки».	иметь углубленные представления о правилах прохождения круговой тренировки; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки разминку с гимнастическими палками и подвижной игры «Удочки»;		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5326088503714368226&reqid=1661243731730154-12271282187269810827-vla1-3170-vla17-balancer-8080-BAL-7736&suggest_reqid=781450491156399208437323852308650&text=Круговая+тренировка+для+начальной+школы
39	Прыжки в скакалку	разучить разминку со скакалками; повторить	иметь углубленные представления о технике прыжков со скакалкой и в		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/sta

		технику прыжков в скакалку; провести подвижную игру «Горячая линия».	скакалку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игры «Горячая линия»;		rt/191551/
--	--	--	--	--	----------------------------

40	Прыжки в скакалку в тройках	повторить разминку со скакалками и прыжки в скакалку; разучить прыжки в скакалку в тройках; повторить подвижную игру «Горячая линия».	иметь первоначальные представления о прыжках в скакалку в тройках, углубленные представления о технике прыжка со скакалкой и в скакалку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подвижной игры «Горячая линия»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
41	Круговая тренировка	повторить разминку со скакалками; провести круговую тренировку; повторить подвижную игру «Игра в мяч с фигурами».	иметь углубленные представления о круговой тренировке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалкой и подв. игры «Игра в мяч с фигурами»		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5326088503714368226&reqid=1661243731730154-12271282187269810827-vla1-3170-vla-17-balancer-8080-BAL-7736&suggest_reqid=781450491156399208437323852308650&text=Круговая+тренировка+для+начальной+школы
42	Лазанье по канату в два приема	Повторить разминку со скакалками; повторить прыжки в скакалку в тройках; разучить технику лазанья по канату в два приема и подвижную игру «Будь осторожен».	иметь первоначальные представления о лазанье по канату в два приема, углубленные представления о лазанье по канату в три приема, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки со скакалками и подв.игры «Будь осторожен»;		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13094328473546036794&reqid=1661757220355888-7529930436407927324-sas3-0803-af2-sas-17-balancer-8080-BAL-672&suggest_reqid=781450491156399208472543433263959&text=2+класс+физкультура.Лазанье+по+канату+и+круговая+тренировка&t=152&source=fragment
43	Упражнения на гимнастическом бревне	разучить разминку на гимнастических скамейках; разучить упражнения на гимнастическом бревне; разучить подвижную игру «Салки и мяч».	иметь углубленные представления об упражнениях на гимнастическом бревне, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, на гимнастических скамейках, и подвижной игры «Салки и мяч»;		https://yandex.ru/video/preview/?text=3%20класс%20Упражнения%20на%20гимнастическом%20бревне&path=yandex_search&parent_reqid=1662032426337476-727803059913157682-vla1-4630-vla-17-balancer-8080-BAL-1118&from_type=vast&filmId=4569768469111774892
44	Упражнения на гимнастической стенке	Повторить разминку на гимнастических скамейках; повторить упражнения на гимнастическом бревне и упражнения на стенке; провести подвижную игру «Салки и мяч»	иметь углубленные представления об упражнениях на стенке и гимнастическом бревне, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки на гимнастических скамейках и подвижной игры «Салки и мяч».		https://yandex.ru/video/preview/?text=3%20Класс%20Упражнения%20на%20гимнастической%20стенке.&path=yandex_search&parent_reqid=1662032508350771-7999107650735183171-vla1-4630-vla-17-balancer-8080-BAL-6851&from_type=vast&filmId=3737994800206941054
45	Круговая тренировка	разучить разминку в движении; повторить комбинации на гимнастической стенке и упражнения на гимнастическом бревне; провести круговую тренировку и подвижную игру «Ловишки с мешочком на голове».	иметь углубленные представления об упражнениях на стенке и гимнастическом бревне, а также о круговой тренировке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Ловишки с мешочком на голове»		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5326088503714368226&reqid=1661243731730154-12271282187269810827-vla1-3170-vla-17-balancer-8080-BAL-7736&suggest_reqid=781450491156399208437323852308650&text=Круговая+тр

					енировка+для+начальная+школы
46	Вращение обруча	разучить разминку с обручами; повторить различные варианты вращения обруча; разучить подвижную игру «Катание колеса»	иметь углубленные представления о различных вариантах вращения обруча, организовывать с помощью разминки с обручами и подвижной игры «Катание колеса»		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=421485004052320720&text=3+класс+Варианты+вращения+обруча
47	Варианты вращения обруча	разучить разминку с обручами в движении; повторить варианты вращения обруча; повторить подвижную игру «Катание колеса»	иметь углубленные представления о различных вариантах вращения обруча, организовывать с помощью разминки с обручами в движении и подв. игры «Катание колеса»		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=421485004052320720&text=3+класс+Варианты+вращения+обруча
48	Круговая тренировка	повторить разминку с обручами в движении; стойку на голове и руках, провести круговую тренировку и повторить подвижную игру «Катание колеса»	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с обручами в движении, круговой тренировки и подвижных игр;		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5326088503714368226&reqid=1661243731730154-12271282187269810827-vla1-3170-vla17-balancer-8080-BAL-7736&suggest_reqid=781450491156399208437323852308650&text=Круговая+тренировка+для+начальной+школы

Физическое совершенствование. Лыжная подготовка.

49	Лыжи, немного истории. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	повторить организационно-методические требования, применяемые на уроках лыжной подготовки; проверить наличие спортивной формы и инвентаря; повторить технику ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.	иметь углубленные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок		иметь углубленные представления о лыжах, их эксплуатации, о том, какую спортивную форму следует носить, о влиянии лыжной подготовки на здоровье человека, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	проверить умение пристегивать крепления; совершенствовать технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок; повторить технику скользящего и ступающего шага на лыжах с лыжными палками. Повороты переступанием	иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
52	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыж палками	проверить умение пристегивать крепления; совершенствовать технику ступающего и скользящего шага без лыжных палок; повторить технику с лыжными палками. Повороты переступанием	иметь углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
53	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	повторить повороты на лыжах переступанием и прыжком; повторить попеременный одновременный двухшажный ход на лыжах; повторить ранее изученные лыжные ходы.	иметь углубленные представления о попеременном и одновременном двухшажном ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/

54	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	повторить повороты на лыжах переступанием и прыжком; повторить попеременный одновременный двухшажный ход на лыжах; повторить ранее изученные лыжные ходы.	иметь углубленные представления о попеременном и одновременном двухшажном ходе на лыжах, углубленные представления о передвижении на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок и с ними, поворотах переступанием и прыжком, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
55	попеременный одношажный ход на лыжах	повторить попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах; разучить технику попеременного одношажного хода на лыжах; повторить правила обгона на лыжне	иметь первоначальные представления о передвижении на лыжах попеременным одношажным ходом, углубленные представления о передвижении на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
56	попеременный одношажный ход на лыжах	повторить попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах; разучить технику попеременного одношажного хода на лыжах; повторить правила обгона на лыжне	иметь первоначальные представления о передвижении на лыжах попеременным одношажным ходом, углубленные представления о передвижении на лыжах попеременным и одновременным двухшажным ходом, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
57	Одновременный одношажный ход на лыжах	повторить технику ранее изученных ходов на лыжах; разучить одновременный одношажный ход на лыжах повторить правила обгона на лыжне.	иметь первоначальные представления о передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом, углубленные представления о различных вариантах передвижении на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
58	Одновременный одношажный ход на лыжах	повторить технику ранее изученных ходов на лыжах; разучить одновременный одношажный ход, повторить правила обгона на лыжне.	иметь первоначальные представления о передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом, углубленные представления о различных вариантах передвижении на лыжах,		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
59	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке	Повторить технику изученных ранее лыжных ходов; повторить подъемы «полуелочкой» и «елочкой» на лыжах и спуск в основной стойке на лыжах.	иметь углубленные представления о различных вариантах передвижении на лыжах, о подъеме на склон «полуелочкой» и «елочкой», о спуске со склона в основной стойке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
60	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке	Повторить технику изученных ранее лыжных ходов; повторить подъемы «полуелочкой» и «елочкой» на лыжах и спуск в основной стойке на лыжах.	иметь углубленные представления о различных вариантах передвижении на лыжах, о подъеме на склон «полуелочкой» и «елочкой», о спуске со склона в основной стойке, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
61	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	Повторить технику лыжных ходов подъема на склон «елочкой» и «полуелочкой» и «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и торможение «плугом».	иметь углубленные представления о технике выполнения лыжных ходов», углубленные представления о подъеме на склон «лесенкой» «полуелочкой» и «елочкой», спуске в основной стойке; торможении «плугом», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
62	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	Повторить технику лыжных ходов подъема на склон «елочкой» и «полуелочкой» и «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и торможение «плугом».	иметь первоначальные представления о торможении «плугом» и о подъеме на склон «лесенкой», углубленные представления о подъеме на склон «полуелочкой» и «елочкой», спуске в основной стойке;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/

63	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Повторить технику лыжных ходов; различные варианты подъема на склон, торможения «плугом», провести передвижение и спуск на лыжах «змейкой» со склона.	иметь углубленные представления о технике выполнения лыжных ходов, технике различных вариантов подъема на склон, торможения «плугом», передвижения и спуска «змейкой» со склона.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
64	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	Повторить технику лыжных ходов; различные варианты подъема на склон, торможения «плугом», провести передвижение и спуск на лыжах «змейкой» со склона.	иметь углубленные представления о технике передвижения на лыжах, технике спуска со склона «змейкой», о технике подъема на склон и спуска на лыжах со склона;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
65	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	совершенствовать технику передвижения на лыжах, повторить передвижение и спуск на лыжах «змейкой»; провести подвижную игру на лыжах «Накаты».	иметь углубленные представления о технике передвижения и спуска на лыжах «змейкой», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Накаты»;		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12797519203942138496&suggest_reqid=781450491156399208497692589633521&text=2+класс+физкультура+Подвижная+игра+на+лыжах+«Накаты»
66	Подвижная игра на лыжах «Накаты»	совершенствовать технику передвижения на лыжах, повторить передвижение и спуск на лыжах «змейкой»; провести подвижную игру на лыжах «Накаты».	иметь углубленные представления о технике передвижения и спуска на лыжах «змейкой», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Накаты»;		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12797519203942138496&suggest_reqid=781450491156399208497692589633521&text=2+класс+физкультура+Подвижная+игра+на+лыжах+«Накаты»
67	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	Повторить технику спуска в низкой стойке; подвижную игру на лыжах «Накаты»; разучить подвижную игру на лыжах «Подними предмет»	иметь углубленные представления о спуске со склона на лыжах в низкой стойке, углубленные представления о технике передвижения на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах и подвижной игры «Подними предмет»		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12797519203942138496&suggest_reqid=781450491156399208497692589633521&text=2+класс+физкультура+Подвижная+игра+на+лыжах+«Накаты»
68	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	провести прохождение дистанции 2 км на лыжах, катание со склона в низкой стойке и свободное катание.	иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 2-километровой дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
69	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	провести прохождение дистанции 2 км на лыжах, катание со склона в низкой стойке и свободное катание.	иметь первоначальные представления о своих способностях по преодолению 2-километровой дистанции на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
70	Контрольный урок по лыжной подготовке	Повторить ранее изученные лыжные ходы, технику передвижения на лыжах «змейкой», подъема на склон «лесенкой» и спуска в низкой стойке, спуск с упором «Подними предмет»	иметь углубленные представления о возможных упражнениях, которые можно выполнять на лыжах, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью катания на лыжах;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
Физическое совершенствование. Лёгкая атлетика.					
71	Полоса препятствий	Разучить разминку в движении; провести преодоление полосы препятствий, подготовку к опорному прыжку; повторить подвижную игру «Удочка».	иметь первоначальные представления об упражнениях, подводящих к опорному прыжку, иметь углубленные представления о полосе препятствий, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Удочка»		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5766293227014659724&text=2+класс+физкультура+Преодоление+полосы+препятствий+и+усложненной+полосы+пр

					епятствий
72	Усложненная полоса препятствий	Провести разминку в движении и преодоление усложненной полосы препятствий, подготовку к опорному прыжку; повторить подвижную игру «Удочка».	иметь углубленные представления об упражнениях, подводящих к опорному прыжку, о полосе препятствий, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и игры «Удочка»		https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5766293227014659724&text=2+класс+физкультура+Преодоление+полосы+препятствий+и+усложненной+полосы+препятствий
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	Разучить разминку с гимнастическими скамейками повторить технику прыжка в высоту с прямого разбега; провести подвижную игру «Вышибалы с кеглями».	иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с гимнастическими скамейками и подвижной игры «Вышибал с кеглями»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/s/tart/89177/
74	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	Повторить разминку со скамейками; прыжки в высоту с прямого разбега; провести прыжок в высоту способом «перешагивание», повторить подвижную игру «Вышибалы с кеглями».	иметь первоначальные представления о прыжках в высоту способом «перешагивание», иметь углубленные представления о прыжках в высоту с прямого разбега,		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/s/tart/89177/
75	Физкультминутка и закаливание.	Познакомить с физкультминутками; повторить разные виды закаливания, разучить разминку с включёнными упражнениями из физкультминуток, провести прыжок в высоту способом «перешагивание», повторить подвижную игру «Вышибалы с кеглями».	иметь первоначальные представления о физкультминутках, углубленные представления о прыжках в высоту способом «перешагивание», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминку с включёнными упр-ми из физкультминуток, и подвижную игру «Вышибалы с кеглями».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/s/tart/279146/
76	Знакомство с опорным прыжком	Повторить разминку с включёнными упр-ми из физкультминуток; совершенствовать прыжок в высоту спиной вперёд, и способом «перешагивание», познакомить с опорным прыжком; провести подвижную игру «Ловишки с подлезанием».	иметь первоначальные представления об опорном прыжке через козла, углубленные представления о прыжках в высоту способом «перешагивание», и спиной вперёд, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с включёнными упр-ми из физкультминуток, и подвижной игры «Ловишки с подлезанием».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/s/tart/195390/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/s/tart/224792/
77	Опорный прыжок	разучить разминку с включёнными упр-ми из физкультминуток; повторить технику опорного прыжка, подвижную игру Ловишки с подлезанием».	иметь углубленные представления об опорном прыжке через козла, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с включёнными упр-ми из физкультминуток, и подв. игры «Ловишки с подлезанием».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/s/tart/224792/
78	Контрольный урок по опорному прыжку	Повторить разминку с включёнными упр-ми из физкультминуток; повторить технику опорного прыжка, подвижную игру по желанию детей.	иметь углубленные представления об опорном прыжке через козла, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с включёнными упр-ми из физкультминуток, и подвижной игры		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/s/tart/224792/
Физическое совершенствование (Подвижные и спортивные игры: волейбол)					
79	Броски мяча через волейбольную сетку	разучить разминку с мячами; повторить технику броска мяча через волейбольную сетку; провести подвижную игру «Вышибалы через сетку».	иметь углубленные представления о бросках мяча через волейбольную сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Вышибалы через сетку».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/s/tart/225084/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/s/tart/225142/
80	Подвижная игра «Пионербол»	повторить разминку с мячами; совершенствовать технику бросков мяча через волейбольную сетку; повторить подвижную игру	иметь углубленные представления о том, как можно готовиться к спортивной игре «Волейбол», углубленные представления о том, как выполнять броски и ловлю мяча, орг-вать здоров-ю		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/s/tart/225084/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/s

		«Пионербол».	жизн-ность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Пионербол»		tart/225142/
--	--	--------------	---	--	--

81	Упражнения с мячом	разучить разминку с мячами; разучить волейбольные упражнения в парах; повторить подвижную игру «Пионербол».	иметь углубленные представления о волейболе и волейбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Пионербол»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
82	Волейбольные упражнения	повторить разминку с мячами в парах; провести волейбольные упражнения; повторить подвижную игру «Пионербол».	иметь углубленные представления о волейбольных упражнениях, выполняемых через сетку, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячами и подвижной игры «Пионербол»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
83	Контрольный урок по волейболу	разучить разминку с мячом в движении; провести проверку знаний и умений из области волейбола; повторить подвижную игру «Пионербол».	иметь углубленные представления о контрольном уроке по волейболу, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в движении и игры «Пионербол»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО					
84	Плавание,- для чего оно нужно. Броски набивного мяча от груди и способом «снизу»	разучить разминку с набивным мячом; повторить технику броска набивного мяча способами «от груди» и «снизу»; про вести подвижную игру «Точно в цель».	иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «от груди» и «снизу», организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с набивными мячами и подвижной игры «Точно в цель»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/
85	Плавание кролем. Броски набивного мяча правой и левой рукой	повторить разминку с набивным мячом, повторить технику броска набивного мяча правой и левой рукой; повторить подвижную игру «Точно в цель»	иметь углубленные представления о том, как выполняется бросок набивного мяча способами «снизу» и «от плеча»,		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
86	Тестирование виса на время	разучить разминку с гимнастическими палками; провести тестирование виса на время; разучить подвижную игру «Борьба за мяч».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы и выносливости,		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
87	Тестирование наклона вперед из положения стоя	повторить разминку с гимнастическими палками и правила спортивной игры «Гандбол». провести тестирование наклона вперед из положения стоя;	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — гибкости,		https://yandex.ru/video/preview/?text=Тестирование%20подъема%20отуловнища%20из%20положения%20лежа%20за%201%20мин&path=yandex_search&parent-reqid=1661162636445906-18275226510215719417-sas2-0850-sas-17-balancer-8080-BAL-2373&from_type=vast&filmId=10194776310067738635
88	Тестирование прыжка в длину с места	провести разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину; провести тестирование прыжка в длину с места и спортивную игру «Гандбол».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, и спортивной игры «Гандбол»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/

89	Тестирование подтягивания мин и отжимания от пола из упора лёжа	разучить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование подтягивания на низкой и высокой перекладине и отжимания от пола из упора лёжа; повторить спортивную игру «Гандбол».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, и спортивной игры «Гандбол»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
90	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин	повторить разминку, направленную на развитие координации движений; провести тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 мин; повторить спортивную игру «Баскетбол»	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — силы, координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на развитие координации движений, и спортивной игры «Баскетбол»;		https://yandex.ru/video/preview/?text=Тестирование%20подъема%20туловища%20из%20положения%20лежа%20за%201%20мин&path=yandex_search&parent-reqid=1661162636445906-18275226510215719417-sas2-0850-sas-17-balancer-8080-BAL-2373&from_type=vast&filmId=101947763100677386
91	Баскетбольные упражнения	разучить разминку с мячом на месте и в движении; повторить броски мяча в баскетбольное кольцо; провести спортивную игру «Баскетбол».	иметь углубленные представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо и баскетбольных упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом; и спортивной игры «Баскетбол»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
92	Тестирование метания малого мяча на точность	повторить разминку с мячом на месте и в движении; провести тестирование метания малого мяча на точность и спортивную игру «Баскетбол».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — ловкости и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом на месте и в движении и спортивной игры «Баскетбол»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
93	Спортивная игра «Баскетбол»	разучить разминку с мячом в движении; совершенствовать технику бросков мяча в баскетбольные кольца; провести спортивную игру «Баскетбол».	иметь углубленные представления о технике бросков мяча в баскетбольное кольцо, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом в движении и спортивной игры «Баскетбол»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
94	Беговые упражнения	разучить разминку в движении; провести беговые упражнения и подвижную игру «Командные хвостики».	иметь первоначальные представления о разнообразии беговых упражнений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Командные хвостики»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
95	Тестирование бега на 30 м, 60 м с высокого старта	повторить разминку в движении; провести тестирование бега на 30 м с высокого старта; разучить подвижную игру «Ножной мяч».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты и скоростной выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Командные хвостики»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
96	Тестирование челночного бега 3 * 10 м	разучить беговую разминку; провести тестирование челночного бега 3 x 10 м и подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты, скоростной выносливости, координации движений, организовывать		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/

			здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее»;		
97	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность	повторить беговую разминку; провести тестирование метания мешочка на дальность и подвижную игру «Флаг на башне».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — быстроты, силы и координации движений, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки в движении и подвижной игры «Флаг на башне»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
Физическое совершенствование (Подвижные и спортивные игры: футбол)					
98	Футбольные упражнения Итоговая контрольная.	разучить разминку с мячами; провести футбольные упражнения и спортивную игру «Футбол».	иметь углубленные представления о футбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и спортивной игры «Футбол».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/
99	Спортивная игра «Футбол».	повторить разминку с мячами; провести футбольные упражнения и спортивную игру «Футбол».	иметь углубленные представления о футбольных упражнениях, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки с мячом и спортивной игры «Футбол».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
100	Бег на 1000м	разучить разминку, направленную на подготовку к бегу; провести бег на 1000 м; повторить спортивную игру «Футбол».	владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием за счет отслеживания изменений показателей развития основных физических качеств — выносливости, организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки, направленной на подготовку к длительному бегу, и спортивной игры «Футбол»;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
101	Спортивные игры	Разучить разминку в движении и провести 2-3 спортивные игры по желанию учеников; и эстафеты с передачей эстафетной палочки	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки и спортивных игр;		
102	Подвижные и спортивные игры. Итог года	провести беговую разминку и подвижные игры, выбранные по желанию учеников; подвести итоги года.	организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминочных упражнений, подвижных и спортивных игр;		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/

УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.**Учебные нормативы 1 класс**

№	Упражнения	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	125	110	135	120	100
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215	280	215	175
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	10.0	10.5	10.6	10.2	10.7	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20	23	17	13
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+4	+3	+12	+8	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.4	7.0	7.1	6.2	6.7	7.3
8	бег 60 м (сек)	15,1	14,6	14,1	15,6	15,1	14,6
9	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13	17	12	7
10	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1	10	5	3
11	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
12	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5	8.8	6.8	4.8
13	Метание в цель с 2.5 м	5	3	1	3	2	1
14	Приседания (кол-во раз в мин)	40	38	36	38	36	34
15	Прыжок в высоту «перешагиванием»	80	75	70	70	65	60
		Мальчики			девочки		
№	Упражнения	оценка			оценка		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	145	125	110	135	120	100
2	Метание набивного мяча (см)	310	245	215	280	215	175
3	«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	10.0	10.5	10.6	10.2	10.7	11.2
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	50	40	30	80	35	20
5	Поднимание туловища за 1 мин.	32	28	20	23	17	13
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+4	+3	+12	+8	+4
7	Бег 30 м (сек)	5.4	7.0	7.1	6.2	6.7	7.3
8	бег 60 м (сек)	14,6	14,1	13,5	15,1	14,6	14,1

Учебные
нормативы
2
класс

9	Метание малого мяча 150г (м)	23	18	13	17	12	7
10	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1	10	5	3
11	Ходьба на лыжах 1 км.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
12	Многоскоки (8 прыжков) (м)	9	7	5	8.8	6.8	4.8
13	Метание в цель с 2.5 м	5	3	1	3	2	1
14	Приседания (кол-во раз в мин)	40	38	36	38	36	34
15	Прыжок в высоту «перешагиванием»	80	75	70	70	65	60
16	Пистолеты, (кол-во раз).	4	2	1	3	2	1
17	Вис на время	70	40	30			
18	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени					

Учебные нормативы 3 класс

№	Упражнения	Мальчики			девочки		
		оценка					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	150	140	120	143	130	110
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220	345	265	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.5	10.0	10.2	9.9	10.3	10.8
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40	90	40	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	28	24	25	20	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек.)	5.8	6.7	6.8	5.3	6.5	7.0
8	Бег 60 м. (сек.)	11,2	12,2	12,6	14,6	14,1	13,5
9	Метание малого мяча 150г (м)	27	22	17	19	15	10
10	Подтягивание в висе (раз)	5	3	1	12	6	5
11	Ходьба на лыжах 1 км.	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
12	Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6	12.1	8.8	5
13	Прыжок в выс. "Перешагиванием"	85	80	75	75	70	65
14	Приседания (кол-во раз в мин)	42	40	38	40	38	36
15	Метание в верт. цель с 2.5 м	5	3	1	5	3	1
16	Пистолеты, (кол-во раз).	6	4	2	5	3	1
17	Вис на время	70	40	30	70	40	30
18	Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	5, 30	6.00	6,01	6, 30	7.00	7.01

Учебные нормативы 4 класс

№	Упражнения	Мальчики			девочки		
		оценка					
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	155	145	125	150	130	115
2	Метание набивного мяча (см)	360	270	220	345	265	215
3	«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9.0	9.5	9.9	9.4	10.0	10.4
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	70	60	55	100	60	40
5	Поднимание туловища за 1 мин.	37	31	25	27	22	15
6	Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3	+12	+9	+6
7	Бег 30 м (сек)	5.5	6.0	6.5	6.0	6.3	6.8

8	Бег 60 м. (сек.).	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
9	Метание малого мяча 150г (м)	31	26	22	20	16	13
10	Подтягивание в висе (раз)	5	3	2	13	7	5
11	Ходьба на лыжах 1 км.	7.30	8.00	8.10	8.00	8.30	8.40
12	Прыжок в длину с разбега (см)	300	260	220	260	220	180
13	Многоскоки- 8 прыжков м.	15	14	13	14	13	12
14	Прыжок в выс. "Перешагиванием"	80	75	70	75	70	65
15	Пистолеты, (кол-во раз).	7	5	3	6	4	2
16	Метание мяча в верт. цель с 2.5 м	5	3	2	5	3	2
17	Бег 1000 м (мин,сек.)	5.00	5.30	6.00	6.1	6.3	6.5
18	Вис на время	71	60	40	65	55	30
19	Кросс 2000 м. (мин.,сек.)	Без учёта времени					

Приложение №2

**Пояснительная записка к итоговым контрольным и тестовым работам
по предмету Физическая культура-1-4 классы**

Итоговая контрольная работа (Тест) проводится с целью проверки и оценки способности, обучающихся применять знания, полученные в процессе изучения физической культуре, для решения разнообразных задач учебного и практического характера. Тестовая контрольная работа составлена по вопросам направления на проверку знаний обучающихся.

Формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни обучающегося, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности. Усовершенствованию жизненно важных навыков и умений по физической культуре. Общие вопросы основных физических качеств: силы, быстроты выносливости, координации движений и гибкости. Также знания о Олимпийских играх, флаге России, о спортивном инвентаре, о методах закалывания. И о правилах поведения и технике безопасности на уроках физической культуры. Приложение №1

Тестовая контрольная работа за 2 класс состоит из 15 вопросов.

За каждый правильный ответ оценивается – 1 баллом.

На проведение тестирования отводится 30 минут.

Тестовая итоговая контрольная работа для обучающихся 3 класса состоит из двух вариантов и 10 вопросов. Каждый правильный ответ оценивается 1 - баллом. На проведение отводится 20 минут. Приложение №2

Тестовая итоговая контрольная работа для обучающихся, 4 класса состоит из 12 вопросов. Каждый правильный ответ оценивается 1 - баллом.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся 2 класса

Оценивание:

Оценка «5»: 12-15 баллов

Оценка «4»: 8-11баллов

Оценка «3»: 4-7 баллов

Оценка «2»: менее 3 баллов

Оценивание для обучающихся 3-4 классов

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 8-10 баллов

- Оценка «4»: 6-7 баллов
Оценка «3»: 4-5 баллов
Оценка «2»: менее 4 баллов

Итоговый контрольный тест по физической культуре 1 класс

1. Древние Олимпийские игры зародились:
А) в Древней Греции
Б) в Древнем Вавилоне
В) в Древнем Египте
2. На олимпийском флаге изображены:
А) 5 квадратов красного цвета
Б) 5 колец разного цвета
В) 5 звезд желтого цвета
3. Какое из нижеперечисленных упражнений развивает силу:
А) челночный бег
Б) прыжки на скакалке
В) подтягивание на перекладине
4. Легкая атлетика включает в себя:
А) поднятие штанги
Б) Лыжные гонки
В) бег, прыжки, метания
5. Как в футболе называется игрок, действующий преимущественно в середине поля:
А) защитник
Б) полузащитник
В) центральной
6. Как называется строй, в котором учащиеся располагаются в затылок друг другу:
А) колонна
Б) шеренга
В) фронт
7. При получении ушиба на поврежденное место следует приложить:
А) вату
Б) теплую ткань
В) холодный компресс
8. На уроке физкультуры запрещается:
А) заниматься без спортивной одежды и сменной обуви
Б) заниматься в спортивном зале в короткой форме
В) поддерживать свою команду в соревнованиях
9. Короткая дистанция – это:
А) бег на 400 м
Б) бег на 1000 м
В) бег на 30 м
10. Как называется линия после которой заканчивается бег:
А) финиш
Б) старт
В) стоп

Итоговая контрольная работа (Тест) по физической культуре во 2 классе

1. **Что такое физическая культура?**
А. Прогулка на свежем воздухе
Б. Занятия физическими упражнениями, играми, спортом
В. Выполнение упражнений
2. **Что помогает проснуться нашему организму утром:**
А. Будильник
Б. Утренняя зарядка
В. Завтрак
3. **Заниматься физкультурой нужно?**
А. Чтобы не болеть
Б. Чтобы стать сильным и здоровым
В. Чтобы быстро бегать
4. **Физические качества человека - это:**
А. Вежливость, терпение, жадность
Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость

В. Грамотность, лень, мудрость

5. Соедини линиями физическое качество с соответствующей профессией (или картинка)

Ловкость Быстрота Сила Гибкость Выносливость Равновесие

Кузнец Гимнастка Турист Пловец Жонглер Велосипедист

6. Закончи речёвку, про закаливание.

Солнце, воздух и ..вода - наши ..лучшие друзья.

7. Для чего нужны физкультминутки?

А. Снять утомление

Б. Чтобы проснуться

В. Чтобы быть здоровым

8. Обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

А. Предметы для игры

Б. Школьные принадлежности

В. Спортивный инвентарь

9. Правильное распределение времени на занятия и отдых – это ...

А. Режим питания

Б. Режим дня

В. Двигательная активность

10. Выбери лишний предмет

А. Обруч

Б. Мяч

В. Телефон

11. Для чего нужна разминка на уроке физической культуры?

А. Для удовольствия

Б. Для разогрева мышц к основной нагрузке

В. Для красоты тела

12. Виды построений на уроке физической культуры?

А. Линейка

Б. Квадрат

В. Шеренга, круг, колонна

13. Какие бывают Олимпийские игры?

А. Зимние и летние

Б. Весенние и осенние

В. Осенние и зимние

14. На каких частях тела можно измерить пульс?

запястье, шея, висок, сердце _____

15. На какие три части делится урок физической культуры

А. Вводная, основная, заключительная

Б. Начало, середина, конец

В. Разминка, основа, рефлексия

Ответы:

Вопрос

1-б

2-б

3-б

4-б

5-вода

6-друзья

7-а

8-в

9-б

10-в

11-б

12-в

13-а

14-1,2

15-а

Итоговый тест за год для 3 класса по физической культуре.

Вариант 1.

1.Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:

- А. Плавание
- Б. Фигурное катание
- В. Лыжный спорт

2.Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

3..Ловкость – это:

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

4.Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

5. Командные спортивные игры это:

- А. Теннис, хоккей, шашки
- Б. Футбол, волейбол, баскетбол
- В. Бадминтон, шахматы, лапта

6. Что такое выносливость?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

7. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение « ласточка»
- Б. Умение садиться на « шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

8.Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева

- А. Прыжки в длину
- Б. Прыжки в высоту
- В. Прыжки с шестом

9. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?

- А. Георгий Жуков
- Б. Александр Суворов
- В. Михаил Кутузов

10. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- А. Греция
- Б. Египет
- В. Болгария

Вариант 2.

1.Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

- А. Прогулки
- Б. Компьютерные игры
- В. Спортивные игры

2.Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б.Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

3.Что такое сила?

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

4. Богатырь – это:

- А. Сильный человек
- Б. Человек физически крепкий и трудолюбивый
- В. Высокий человек

5. Почему надо чаще мыть руки?

- А. Чтобы не заболеть
- Б. Чтобы сохранить кожу
- В. Чтобы руки были красивыми

6.Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Часами сидеть за компьютером
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

7. Что относится к правилам здорового образа жизни?

- А. Покупка лекарств
- Б. Обильное питание
- В. Занятие спортом

8.Гимнастика бывает:

- А. Художественной
- Б. Спортивной
- В. Спортивной, художественной и ритмической

9. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

10.Алина Кабаева- это:

- А. Лыжница
- Б. Теннисистка
- В. Гимнастка

Ответы:

Вариант 1 2

- | | |
|------|----|
| 1-б | -б |
| 2-в | -б |
| 3-в | -а |
| 4-в | -б |
| 5-б | -а |
| 6-а | -в |
| 7-в | -в |
| 8-б | -в |
| 9-б | -б |
| 10-а | -в |

Итоговое тестирование по физической культуре для 4 класса.

1. Какого цвета олимпийский флаг?

- а – Красный с эмблемой олимпиады
- б – Белый, синий, красный
- в – Белый с олимпийской эмблемой

2. Штрафной удар с 11 метров в футболе, называется?

- а – Буллит
- б – Пенальти
- в – Штраф

3. Нападающий удар в волейболе

- а – удар одной рукой через сетку
- б – удар ногой через сетку
- в – удар двумя руками через сетку

4. К тяжелой атлетике относятся :

- а – занятие с гантелями и гириями
- б – бег на короткие и длинные дистанции
- в – поднятие штанги с большим весом

5. К легкой атлетике относятся:

- а – занятие с гириями, с гантелями, штангой
- б – прыжки в высоту и длину
- в – бег, прыжки, метание различных снарядов

6. К спортивной гимнастике относится:

- а – занятие на перекладине
- б – занятие на брусьях
- в – занятие на брусьях, перекладине, опорный прыжок

7. Игра в баскетбол это:

- а - через сетку ногами
- б – игра на два кольца
- в – руками ногами через сетку

8. Эстафета в спортивных состязаниях передается:

- а – после касания игрока рукой или передаче палочки
- б – после выполнения упражнения, начинает другой
- в – после бега начинает другой

9. К спортивным играм относится:

- а – игра «перестрелка» , «выбивало»
- б – игра баскетбол, волейбол, футбол
- в – игра «боулинг» «третий лишний»

10. Спортивное единоборство это:

- а – борьба, бокс, фехтование
- б – стрельба, метание , прыжки
- в – броски меча, толкание ядра

11. Какие физические качества развивали у своих детей народы древней Руси?

- а – внимательность, смелость, точность
- б – сила, выносливость, ловкость
- в – решительность, терпеливость, настойчивость

12. Что такое комплекс физических упражнений?

- а – это упражнение выполняется в определенной потребности, одно за другим
- б – это упражнение на 8 счетов
- в – это упражнение на силу, ловкость, выносливость

Ответы на вопросы тестирования 4 класс

	4-в	9-б
1-в	5-в	10-а
2-б	6-в	11-б
3-а	7-б	12-а
	8-а	все