

### Рабочая программа «Физическая культура 1-4 классы»

Рабочая программа «Физическая культура 1-4 классы» разработана на основе требований к результатам освоения Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ № 13» с учетом программ, включенных в ее структуру, примерной программы по физической культуре (ПООП НОО, от 18.03.2022г №1/22) и реализует федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Количество часов за год
1 класс	2	33	66
2 класс	3	34	102
3 класс	3	34	102
4 класс	3	34	102
За курс обучения - 372			

### 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.** В течение учебного года, учебный материал распределен по темам базовых видов спорта.

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

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

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

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

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. *В течение учебного года, учебный материал распределен по темам базовых видов спорта.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Выполнение тестовых нормативов ВФСК ГТО: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивание из виса на высокой перекладине или из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; бег на 30 м или челночный бег 3 x 10 м; смешанное передвижение на 1000 м; метание мяча в цель, дистанция 6 м; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; бег на лыжах с учетом времени 1 км или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 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 отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- 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 физкультминуток, 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 физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№	Тема	Ко ли чес тво час ов	ЭОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
<b>Знания о физической культуре - 4 часа</b>				
1.	Правила по т/б на уроках физической культуры. Понятие «физическая культура». Подвижная игра «Салки».	1	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a> Урок «Физические качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>	установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического

				работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
2.	Правила по т\на занятиях подвижными играми. Режим дня. Подвижная игра «Быстро по своим местам».	1	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>	
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Подвижная игра «Лодочки».	1	Урок «Физические качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>	
4.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>	
<b>Легкая атлетика. Подвижные игры». 14 часов.</b>				
5.	Правила по т/б на уроках л/атлетики. Выполнение тестовых нормативов ВФСК ГТО: бег на 30 м. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и одноклассниками.
6.	Выполнение тестовых нормативов ВФСК ГТО: бег на 60 м. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
7.	Веселые старты. Равномерное передвижение в ходьбе. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>	
8.	Равномерное передвижение в беге. Подвижная игра «Ястреб и утка».	1	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>	
9.	Выполнение тестовых нормативов	1	Урок «Челночный бег как норматив ГТО.	

	ВФСК ГТО: челночный бег 3 x10м. Подвижная игра «Вызов номеров».		Подвижная игра» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>	
10.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Быстро в круг».	1	Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>	
11.	Выполнение тестовых нормативов ВФСК ГТО: Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>	
12.	Выполнение тестовых нормативов ВФСК ГТО: метание мяча в цель. Подвижная игра «Воробы и вороны».	1	Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a>	
13.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Мышеловка».	1	Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>	
14.	Равномерный бег. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>	
15.	Урок-игра «Мяч водящему».	1	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>	
16.	Веселые эстафеты с мячами. Подвижная игра «Бросай, поймай».	1	Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a>	

17.	Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>	
18.	Урок-игра «Воробьи-вороны». Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>	
<b>Гимнастика с основами акробатики - 16 часов</b>				
19.	<i>Правила поведения на уроках физической культуры. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа. Подвижная игра «Воробьи и вороны».</i>	1	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a> Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a> Урок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a>	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и одноклассниками.
20.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте. Подвижная игра «Поймал, отдай».	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
21.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье.	1	Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>	
22.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a>	
23.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом.	1	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a>	

	Подвижная игра «День, ночь».		<a href="#">1/</a>	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
24.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	1	Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a>	
25.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения, лёжа на животе. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Урок «Скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a>	
26.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа. Подвижная игра «Ястреб и утка».	1	Урок «Подтягивание на перекладине из виса лёжа. Кувырок назад» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>	
27.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	Урок «Подтягивание на перекладине из виса лёжа. Кувырок назад» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>	
28.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки. Подвижная игра «Невидимка».	1	Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a>	
29.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения, лёжа на спине и животе. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a>	
30.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a>	
31.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки. Подвижная игра «Мышеловка».	1	Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>	
32.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a>	



33.	Строевые упражнения: повороты направо и налево. Урок-игра «Мяч водящему».	1	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/19132/1/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/19132/1/</a>	
34.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Подвижная игра «Бросай, поймай».	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a>	
<b>Лыжная подготовка - 13часов, Подвижные игры – 5 часов.</b>				
35.	Правила по т/б на уроках физической культуры и на занятиях лыжной подготовкой. Подвижная игра «Салки».	1	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и одноклассниками.
36.	Строевые команды в лыжной подготовке. Подвижная игра «Мяч водящему».	1	Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>	
37.	Основная стойка лыжника. Подвижная игра «Воробьи, вороны».	1	Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a>	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
38.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>	
39.	Передвижение на лыжах ступающим шагом(без палок) Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</a>	
40.	Подъем «Лесенкой». Подвижная игра «Кто дальше».	1	Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a>	

41.	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
42.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Ястреб и утка».	1	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
43.	Имитационные упражнения передвижения. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
44.	Эстафеты. Подвижная игра «Быстро в круг».	1	Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a>
45.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом (без палок). Подвижная игра «Лисы и куры».	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
46.	Выполнение тестовых нормативов ВФСК ГТО: поднятие туловища из положения, лежа на спине. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	1	Урок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a>
47.	Имитационные эстафеты на лыжах Подвижная игра «Мышеловка».	1	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
48.	Выполнение тестовых нормативов ВФСК ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>

49.	Урок-игра «Путешествие в сказочную страну».	1	Урок «Физические качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>	
50.	Веселые эстафеты с мячами. Подвижная игра «Бросай, поймай».	1	Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>	
51.	Подвижная игра «У медведя во бору».	1	Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>	
52.	Выполнение тестовых нормативов ВФСК ГТО: отжимания. Подвижная игра. Подвижная игра «Тише едешь, дальше будешь».	1	Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a>	
<b>Подвижные игры-4 Лёгкая атлетика -10</b>				
53.	Правила по т/б на уроках л/атлетики и подвижных игр. Выполнение тестовых нормативов ВФСК ГТО: бег на 30 м. Подвижная игра «Слушай сигнал».	1	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения с учителями и одноклассниками.  включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
54.	Выполнение тестовых нормативов ВФСК ГТО: бег на 30 м.	1	Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a>	
55.	Выполнение тестовых нормативов ВФСК ГТО: челночный бег 3 х10м.	1	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>	
56.	Выполнение тестовых нормативов ВФСК ГТО: метание мяча в цель.	1	Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254</a>	

			<a href="#">/</a>	
57.	Равномерное передвижение в ходьбе. Подтягивание из виса на высокой перекладине или из виса лежа на низкой перекладине	1	Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a>	
58.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи».	1	Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a>	
59.	Выполнение тестовых нормативов ВФСК ГТО: бег на 60 м. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>	
60.	Веселые старты. Равномерное передвижение в ходьбе. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>	
61.	Равномерное передвижение в беге. Подвижная игра «Ястреб и утка».	1	Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>	
62.	Выполнение тестовых нормативов ВФСК ГТО: челночный бег 3 x10м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.
63.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>	

64.	Равномерный бег. Урок-игра «Мяч водящему».	1	Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>	
65.	Легкоатлетические эстафеты. Подвижная игра «Бросай, поймай».	1	Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>	
66.	Веселые старты. Равномерное передвижение в ходьбе. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>	

**СОШ № 13, МБОУ,** Дробина Вера Анатольевна  
20.01.2023 08:02 (MSK), Простая подпись