

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ
АДМИНИСТРАЦИЯ МО «БОЛОГОВСКИЙ РАЙОН»
МБОУ СОШ №1

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры
начальной школы

Иванова Т.В.
от «27» 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Котатова М.А.
от «27» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ№1"

Воронкова Н.И.
от «27» 08 2024 г.

Приложение к рабочей программе

(1069813)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Бологое 2024

**Поурочное планирование
2 «Б» класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Практич еские работы		
1	Физическое развитие	1	0	0		https\ урок.pф
2	Современные Олимпийские игры	1	0	0		https\ урок.pф
3	Физические качества	1	0	0		https\ урок.pф
4	Сила как физическое качество	1	0	0		https\ урок.pф
5	Быстрота как физическое качество	1	0	0		https\ урок.pф
6	Гибкость как физическое качество	1	0	0		https\ урок.pф
7	Закаливание организма	1	0	0		https\ урок.pф
8	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		https\ урок.pф
9	Утренняя зарядка	1	0	0		https\ урок.pф
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		https://resh.edu.ru/su bject/9/
11	Строевые упражнения и команды	1	0	0		https://resh.edu.ru/su bject/9/
12	Строевые упражнения и команды	1	0	0		https://resh.edu.ru/su bject/9/
13	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/su bject/9/
14	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/su bject/9/
15	Гимнастическая разминка	1	0	0		https://resh.edu.ru/su bject/9/
16	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/su bject/9/
17	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/su bject/9/
18	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/su bject/9/
19	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/su bject/9/
20	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/su bject/9/

21	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801
25	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364
27	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364
28	Подъем лесенкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364
29	Подъем лесенкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801
30	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364
31	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364
32	Торможение лыжными палками	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364
33	Торможение лыжными палками	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364
34	Торможение падением на бок	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801
35	Торможение падением на бок	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364
36	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896

37	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
38	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
40	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
43	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
44	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
45	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
46	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
47	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA
48	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
49	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
50	Правила техники безопасности на уроках.	1	0	0	https://www.gto.ru/

	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО					
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		https://www.gto.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		https://www.gto.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0		https://www.gto.ru/

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с	1	0	0		https://www.gto.ru/

	места толчком двумя ногами. Эстафеты					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		https://www.gto.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://www.gto.ru/
	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	0	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		