

РАССМОТРЕНО

МО учителей нач.классов

\_\_\_\_\_/Гизатуллина И.В./  
«28» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УР

\_\_\_\_\_/Шарова В.К./  
«29» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «СОШ № 45»

\_\_\_\_\_/Архипов С.К./  
Приказ № 300 от 31.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 1-4 классов

**г. Саратов 2023г.**

## 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 физкультминуток 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, осознании 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

лично-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.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре»,

«Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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.

**Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет: 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

## Личностные результаты

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

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

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

## Метапредметные результаты

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

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

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- 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

По окончании **второго года обучения**, учащиеся научатся: *познавательные УУД*:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения; *коммуникативные УУД*:
  - объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности; *регулятивные УУД*:
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

По окончании **третьего года обучения**, учащиеся научатся:

*познавательные УУД*:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам); *коммуникативные УУД:*
- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой; *регулятивные УУД:*
- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

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

*познавательные УУД:*

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости; *коммуникативные УУД:*
- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой; *регулятивные УУД:*
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта.

Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

#### **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

#### **2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- 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;
  - выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)
  - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

#### **4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
  - приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- 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;
- 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

## Содержание учебного предмета

### 1 класс

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

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

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

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

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

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с 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.

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 обтиранием Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лёгкая атлетика Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта Прыжок в высоту с прямого разбега Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения Беговые сложно-координативные 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 поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

Подвижные и спортивные игры Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Подвижные игры обще- физической 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.

### Тематическое планирование 1 класс

№	Наименование тем и разделов программы	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1.	Правила поведения и техники безопасности на уроках физкультуры. Из истории спорта.	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
2	Гимнастические упражнения и ОРУ	20	
3	Акробатика	15	
4	Легкая атлетика	15	
5	Игры с мячом	10	
6	Командные игры, соревнования	2	

### Тематическое планирование 2 класс

№	Наименование тем и разделов программы	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1.	Правила поведения и техники безопасности на уроках физкультуры. Из истории спорта.	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
2	Гимнастические упражнения и ОРУ	20	
3	Акробатика	15	
4	Легкая атлетика	15	
5	Игры с мячом	10	
6	Командные игры, соревнования. Контроль	4	

### Тематическое планирование 3 класс

№	Наименование тем и разделов программы	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1.	Правила поведения и техники безопасности на уроках физкультуры. Из истории спорта.	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
2	Гимнастические упражнения и ОРУ	15	
3	Акробатика	10	
4	Легкая атлетика	20	
5	Игры с мячом	15	
6	Командные игры, соревнования. Контроль	4	

### Тематическое планирование 4 класс

№	Наименование тем и разделов программы	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
---	---------------------------------------	------------------	-------------------------------------

1.	Правила поведения и техники безопасности на уроках физкультуры. Из истории спорта.	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
2	Гимнастические упражнения и ОРУ	10	
3	Акробатика	15	
4	Легкая атлетика	15	
5	Игры с мячом	20	
6	Командные игры, соревнования. Контроль	4	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№	Тема урока	Количество часов	дата		Электронные образовательные ресурсы
			план	факт	
1.	Правила поведения, техника безопасности. Общие принципы выполнения физических упражнений. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> - <u>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</u> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>  <a href="http://fizkulturana5.ru/">http://fizkulturana5.ru/</a>  <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>
2.	<b>Входной контроль.</b> Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись».	1			
3.	Значение физической культуры в жизни человека. Знакомство с ГТО. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1			
4.	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	1			
5.	Распорядок дня. Личная гигиена. Перестроение по звеньям. Повороты направо, налево.	1			
6.	Техника выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.	1			
7.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры.	1			
8.	Самоконтроль. Строевые команды и построения.	1			
9.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1			
10.	Прыжковые упражнения; спрыгивание, запрыгивание.	1			

11.	Прыжок в длину с места.Эстафеты.	1			<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
12.	Метание малого мяча в цель.	1			
13.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей.	1			
14.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения.	1			
15.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств.	1			
16.	Бег на перегонки по дистанции 30м.	1			
17.	Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу, в круг.	1			

18.	Стойка на лопатках.	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>  <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>  <a href="http://school-collection.edu.ru/-ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ">http://school-collection.edu.ru/-ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</a>  <a href="http://www.fizkultu.ravshkole.ru">www.fizkultu.ravshkole.ru</a>  <a href="http://fizkulturana5.ru/">http://fizkulturana5.ru/</a>  <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
19.	Группировка. Перекаты в группировке.	1			
20.	Кувырок вперед.	1			
21.	Подъем туловища за 30 сек. Кувырок вперед.	1			
22.	Вис на гимнастической стенке.	1			
23.	Подтягивание из вися лежа.	1			
24.	Упражнения для развития равновесия.	1			
25.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1			
26.	Ходьба по гимнастическому бревну.	1			
27.	Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий.	1			
28.	Висы и упоры на низкой перекладине.	1			
29.	Упражнения на гибкость.	1			
30.	Мостик из положения лежа, полушпагат.	1			
31.	Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке.	1			
32.	Лазание по канату в три приема.	1			
33.	Прыжки со скакалкой 30 секунд.	1			
34.	Прыжок в длину с места отталкивание и приземление на две ноги.	1			
35.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1			

36.	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1
37.	Броски и ловля мяча.	1
38.	Броски и ловля мяча.	1
39.	Броски и ловля мяча через сетку.	1
40.	Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку.	1
41.	Броски мяча одной рукой через сетку.	1
42.	Пионербол двумя мячами.	1
43.	Эстафета с передачей мяча.	1
44.	Броски мяча в кольцо способом снизу.	1
45.	Броски мяча в кольцо способом сверху.	1
46.	Ведение мяча на месте, в движении.	1
47.	Ведение мяча с обводкой конусов.	1
48.	В баскетбол по упрощенным правилам.	1
49.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
50.	Строевые упражнения.	1
51.	Строевые упражнения.	1
52.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1
53.	Игры - эстафеты. Упражнения для развития скоростных способностей.	1
54.	Подъем туловища за 30 сек.	1
55.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1
56.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1
57.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения.	1
58.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития	1
	скоростно-координационных качеств.	
59.	Бег 30 м. Упражнения полосы препятствий.	1
60.	Бег 30 м.	1
61.	Прыжок в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести.	1
62.	Прыжок в длину с разбега.	1

<http://www.fizkultura.ru/>

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)

<http://www.infosport.ru>

<http://sportseptember.ru/urok/>

<http://sportteacher.ru/association/>

63.	Метание малого мяча в цель.	1		
64.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей.	1		
65.	<b>Промежуточная аттестация.</b> Сдача нормативов	1		
66.	Подведение итогов года. Эстафеты с бегом прыжками и метанием.	1		

## 2 класс

№	Тема уроков	Количество часов	дата		Электронные образовательные ресурсы
			план	факт	
1.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.	1			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- <u>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</u>  <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>  <a href="http://fizkulturana5.ru/">http://fizkulturana5.ru/</a>
2.	История развития физической культуры и первых соревнований.	1			
3.	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1			
4.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1			<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>  <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://metodsotvet.su/dir/fizkultura">http://metodsotvet.su/dir/fizkultura</a>  <a href="http://www.info">http://www.info</a>
5.	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1			
6.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1			
7.	<b>Входной контроль.</b>	1			
8.	Техника безопасности на уроках.	1			
9.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, Подвижная игра «У ребят порядок строгий», игра «Быстро по местам»	1			
10.	Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Запрещенное движение» Подвижная игра «Парашютисты»	1			



11.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами.	1			
12.	Техника безопасности на уроках. Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «веревочка под ногами»	1			
13.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью.	1			
14.	Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений. Игра «Вызов номеров»	1			
15.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
16.	Общеразвивающие упражнения. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «Пингвины»	1			<a href="http://fizkultura5.ru/">http://fizkultura5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
17.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжки в длину;	1			

18.	Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см).прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»	1			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>
19.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжки в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед ( правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием. Игра «Перепрыгни ручей»	1			<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
20.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения.Метание набивных мячей (1 кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху.снизу); Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»	1			
21.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Ходьба, с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами.	1			<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>  <a href="http://fizkulturana5.ru/">http://fizkulturana5.ru/</a>
22.	Широкие стойки на ногах; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте, игра «класс смирно»	1			<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
23.	Общеразвивающие упражнения. виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Бездомный заяц»	1			<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>

24.	Общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Пример: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Игра «Самый-самый»	1		<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
25.	Общеразвивающие упражнения. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
26.	Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, Игра «День-ночь»	1		/ - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
27.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, и передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; Игра «Запрещенное движение»	1		<a href="http://fizkulturana5.ru">http://fizkulturana5.ru</a> / <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
28.	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи, жонглирование малыми предметами, Игра «Самый-самый»	1		
29.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в	1		
	упоре на коленях и в упоре присев; воспроизведение заданной игровой позы, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя). Игра «Совушка».			<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  <a href="http://metodovet.su/dir/fizkultura">http://metodovet.su/dir/fizkultura</a>

30.	Техника безопасности на уроках.	1
31.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»	1
32.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет»	1
33.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину;	1
34.	Игра «мяч своему»	1
35.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»	1
36.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. игра «Скажи какой цвет»	1
37.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему» Эстафеты с мячами	1
38.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча, подача мяча;	1
39.	игра «Удочка»	1
40.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; Игра «Воробы и вороны»	1
41.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча, подача мяча; Игра Совушка»	1
42.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча.	1
43.	Подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Передача мячей»	1

<http://www.info-sport.ru>

44.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра «Удочка»	1			
45.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра «Совушка»	1			
46.	Техника безопасности. общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу.	1			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> и /- <b>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</b>  <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>  <a href="http://fizkultura5.ru/">http://fizkultura5.ru/</a>  <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="http://metodsove">http://metodsove</a>
47.	Игра «Передай пас».	1			
48.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Забей гол».	1			
49.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Точно в цель».	1			
50.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу».	1			
51.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола.	1			
52.	Игра «Светофор».	1			
53.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Футбольные эстафеты.	1			
54.	Техника безопасности на уроках. Ходьба. общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «веревочка под ногами»	1			

55.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений. Игра «Вызов номеров»	1			<a href="http://t.su/dir/fiz_kultura">t.su/dir/fiz_kultura</a> <a href="http://www.info.sport.ru">http://www.info.sport.ru</a>  <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
56.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. высокий старт с последующим ускорением.	1			
57.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1			
58.	Общеразвивающие упражнения. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «Пингвины»	1			
59.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжки в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см).	1			<a href="http://fizkultura5.ru/">http://fizkultura5.ru/</a>
60.	Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»	1			<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
61.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжки в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед ( правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием. Игра «Перепрыгни ручей»	1			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="http://metodovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodovet.su/dir/fiz_kultura</a>

62.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Метание набивных мячей (1 кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, снизу); Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»	1			<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
63.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1			
64.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1			
65.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1			
66.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1			
67.	<b>Промежуточная аттестация.</b> Сдача нормативов	1			
68.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1			

### 3 класс

№	Тема уроков	Количество часов	дата		Электронные образовательные ресурсы
1.	ТБ Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.	1			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- <u>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</u>
2.	<b>Входной контроль.</b>	1			
3.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1			

4.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1			<a href="http://www.fizkultura_vshkole.ru">www.fizkultura_vshkole.ru</a>
5.	Техника безопасности на уроках. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток	1			<a href="http://fizkultura5.ru/">http://fizkultura5.ru/</a>

6.	Подвижная игра «У ребят порядок строгий», игра «Быстро по местам»	1
7.	Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Запрещенное движение» Подвижная игра «Парашютисты»	1
8.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами.	1
9.	Техника безопасности на уроках. Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «веревочка под ногами»	1
10.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью.	1
11.	Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»	1
12.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1
13.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных	1

<https://fk-i-s.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://metodsovet.su/dir/fizkultura>

<http://www.info-sport.ru>

<http://school-collection.edu.ru>

[/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ www.fizkultura.vshkole.ru](http://www.fizkultura.vshkole.ru)

<http://fizkultura5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>



	положений; Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту. Игра «Пингвины»				
14.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Бег на дистанцию до 400 м; Прыжковые упражнения в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см).	1			
15.	Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»	1			<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
16.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. равномерный 6-минутный бег. Прыжковые упражнения в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед ( правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием. большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»	1			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a> <a href="http://www.info.sport.ru">http://www.info.sport.ru</a>
17.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. повторное выполнение беговых нагрузок в горку; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»	1			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- <u>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</u> <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
18.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Ходьба, с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами. Широкие стойки на ногах; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте, игра « <a href="#">класс смирно</a> »	1			<a href="http://fizkultura5.ru/">http://fizkultura5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

19.	Общеразвивающие упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях,	1			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>
20.	комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), Игра «День-ночь»	1			<a href="http://www.info">http://www.info</a>
21.	Общеразвивающие упражнения. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Бездомный заяц»	1			
22.	Общеразвивающие упражнения. стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. переноска партнера в парах. перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Акробатические комбинации.	1			
23.	Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений на	1			

	координацию с ассиметрическими и последовательными движениями руками и ногами, Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, виды стилизованной ходьбы под музыку; Игра «День-ночь»				<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
24.	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной	1			<a href="http://fizkulturana5.ru/">http://fizkulturana5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

	опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища,				<a href="http://metodsport.ru/dir/fiz_kultura">http://metodsport.ru/dir/fiz_kultura</a> <a href="http://www.info sport.ru">http://www.info sport.ru</a>
25.	Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). Игра «Белые медведи».	1			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- <u>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</u> <a href="http://www.fizkultura_vshkole.ru">www.fizkultura_vshkole.ru</a> <a href="http://fizkulturana5.ru/">http://fizkulturana5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://metodsport.ru/dir/fiz_kultura">http://metodsport.ru/dir/fiz_kultura</a> <a href="http://www.info sport.ru">http://www.info sport.ru</a>
26.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»	1			<a href="http://fizkulturana5.ru/">http://fizkulturana5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://metodsport.ru/dir/fiz_kultura">http://metodsport.ru/dir/fiz_kultura</a> <a href="http://www.info sport.ru">http://www.info sport.ru</a>
27.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет»	1			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://metodsport.ru/dir/fiz_kultura">http://metodsport.ru/dir/fiz_kultura</a> <a href="http://www.info sport.ru">http://www.info sport.ru</a>
28.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; Игра «мяч своему»	1			<a href="http://www.info sport.ru">http://www.info sport.ru</a>
29.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»	1			
30.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча;	1			
31.	Броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. игра «Скажи какой цвет»	1			
32.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему» Эстафеты с мячами	1			
33.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; игра «Удочка»	1			
34.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча.	1			
35.	Подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»	1			

36.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча подача мяча; Игра «Совушка»	1			<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
37.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Передача мячей»	1			<a href="http://fizkulturana5.ru/">http://fizkulturana5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
38.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Удочка»	1			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
39.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча;	1			<a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura">http://metodsovet.su/dir/fizkultura</a>
40.	прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра «Совушка»	1			<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
41.	Техника безопасности. общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Игра «Передай пас».	1			
42.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Забей гол».	1			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
43.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Точно в цель».	1			/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
44.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу.	1			<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
45.	Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу».	1			<a href="http://fizkulturana5.ru/">http://fizkulturana5.ru/</a>
46.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Светофор».	1			<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
47.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Футбольные эстафеты.	1			<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
48.	Техника безопасности на уроках. Ходьба. общеразвивающие упражнения. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на	1			

	месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «веревочка под ногами»				
49.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью.	1			
50.	Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»	1			
51.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1			<a href="http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura</a> <a href="http://www.info sport.ru">http://www.info sport.ru</a>
52.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту. Игра «Пингвины»	1			
53.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Бег на дистанцию до 400 м; Прыжковые упражнения. в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»	1			
54.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. равномерный 6-минутный бег. Прыжковые упражнения в длину;	1			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬ

55.	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием. большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»	1			<p><u>НБХ РЕСУРСОВ</u>  <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a></p> <p><a href="http://fizkulturana5.ru/">http://fizkulturana5.ru/</a></p> <p><a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a></p> <p><a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a></p>
56.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. повторное выполнение беговых нагрузок в горку; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»	1			
57.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1			
58.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1			
59.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1			
60.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1			
61.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1			
62.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Литовская игра: квинта	1			
63.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1			<a href="http://metodovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodovet.su/dir/fiz_kultura</a>
64.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1			<a href="http://www.info.sport.ru">http://www.info.sport.ru</a>
65.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1			
66.	<b>Промежуточная аттестация. Сдача нормативов</b>	1			
67.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1			
68.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1			

### Тематическое планирование 4 класс

	Тема уроков	Кол ичес т во часо в	дата		Электронные образовательны е ресурсы
			план	факт	
1.	Техника безопасности на уроках. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, подвижная игра «У ребят порядок строгий», игра «Быстро по местам»	1			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- <u>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</u> <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>  <a href="http://fizkultura5.ru/">http://fizkultura5.ru/</a>  <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="http://metodovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodovet.su/dir/fiz_kultura</a>  <a href="http://www.info sport.ru">http://www.info sport.ru</a>
2.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1			
3.	Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Запрещенное движение», «Парашютисты»	1			
4.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами.	1			
5.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1			
6.	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «Веровочка под ногами»	1			
7.	Общеразвивающие упражнения. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»	1			
					<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- <u>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</u>

8.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1
9.	<b>Входной контроль.</b>	1
10.	Общеразвивающие упражнения. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;	1
11.	Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту. Игра «Пингвины»	1
12.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Бег на дистанцию до 400 м; Прыжки в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»	1
13.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. равномерный 6-минутный бег. Прыжки в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед ( правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием, броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»	1
14.	повторное выполнение беговых нагрузок в горку; метание набивных мячей(1-2 кг)одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху,сбоку,снизу,от груди. Передача набивного мяча(1 кг)в максимальном темпе,по кругу,из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»	1

НЫХ РЕСУРСОВ  
www.fizkultura vshkole.ru

http://fizkulturana5.ru/

https://fk-i-s.ru/

http://www.fizk ult-ura.ru/

http://metodsove  
t.su/dir/fiz kultu  
ra

http://www.info sport.ru

http://school-  
collection.edu.ru

/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ  
ЦИФРОВЫХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬ  
НЫХ РЕСУРСОВ  
www.fizkultura



15.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Ходьба, с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами. Широкие стойки на ногах; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте, игра «Класс смирно»	1			
16.	Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях,	1			
17.	комплексы упражнений, включающие в себя максимальное	1			
	сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Игра «Деньночь»				
18.	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Бездомный заяц»	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/-/ЕДИНАЯ_КОЛЛЕКЦИЯ_ЦИФРОВЫХ_ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ_РЕСУРСОВ">http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</a> <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>  <a href="http://fizkulturana5.ru/">http://fizkulturana5.ru/</a>
19.	Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой, подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).	1			<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="http://metodovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodovet.su/dir/fiz_kultura</a>
20.	комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами,	1			<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>

	гимнастические упражнения прикладного характера..				
21.	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища, ; Игра «Белые медведи».	1			
22.	Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке, по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Игра «День-ночь»	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ">http://school-collection.edu.ru /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</a> <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>  <a href="http://fizkulturana5.ru/">http://fizkulturana5.ru/</a>  <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="http://metodovot.su/dir/fiz_kultura">http://metodovot.su/dir/fiz_kultura</a>  <a href="http://www.info.sport.ru">http://www.info.sport.ru</a>
23.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»	1			
24.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет»	1			
25.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; Игра «мяч своему»	1			
26.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»	1			
27.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»	1			
28.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. игра «Скажи какой цвет»	1			
29.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале	1			<a href="http://school-collection.edu.ru/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ">http://school-collection.edu.ru /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ</a>

	баскетбола. Игра «мяч своему» Эстафеты с мячами				ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ <a href="http://www.fizkultura_vshkole.ru">www.fizkultura_vshkole.ru</a>
30.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; игра «Удочка»	1			<a href="http://fizkulturana5.ru/">http://fizkulturana5.ru/</a>  <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
31.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»	1			<a href="http://www.fizk_ult-ura.ru/">http://www.fizk_ult-ura.ru/</a>
32.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»	1			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>
33.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча подача мяча; Игра Совушка»	1			<a href="http://www.info_sport.ru">http://www.info_sport.ru</a>
34.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Передача мячей»	1			
35.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Удочка»	1			
36.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, специальные передвижения, подбрасывание мяча.	1			
37.	Подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра Совушка»	1			
38.	Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Игра «Передай пас».	1			
39.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Забей гол».	1			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬ
40.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Точно в цель».	1			

41.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу».	1			<p>НЫХ РЕСУРСОВ www.fizkultura vshkole.ru</p> <p><a href="http://fizkulturana5.ru/">http://fizkulturana5.ru/</a></p> <p><a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a></p> <p><a href="http://www.fizk ult-ura.ru/">http://www.fizk ult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://metodsove t.su/dir/fizkultura">http://metodsove t.su/dir/fizkultura</a></p> <p><a href="http://www.info sport.ru">http://www.info sport.ru</a></p>
42.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу.	1			
43.	Подвижные игры на материале футбола. Игра «Светофор».	1			
44.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Футбольные эстафеты.	1			
45.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения.	1			
	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «веревочка под ногами»				
46.	Общеразвивающие упражнения. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»	1			<p><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ www.fizkultura vshkole.ru</p> <p><a href="http://fizkulturana5.ru/">http://fizkulturana5.ru/</a></p>
47.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1			<p><a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a></p>
48.	Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1			<p><a href="http://www.fizk ult-ura.ru/">http://www.fizk ult-ura.ru/</a></p> <p><a href="http://metodsove t.su/dir/fiz_kultura">http://metodsove t.su/dir/fiz_kultura</a></p>

49.	Общеразвивающие упражнения. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту. Игра «Пингвины»	1			<a href="http://www.info sport.ru">http://www.info sport.ru</a>
50.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Бег на дистанцию до 400 м; Прыжки в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»	1			
51.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. равномерный 6-минутный бег. Прыжки в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием, броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»	1			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ <a href="http://www.fizkultura vshkole.ru">www.fizkultura vshkole.ru</a>
52.	повторное выполнение беговых нагрузок в горку; метание набивных мячей(1-2 кг)одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами(сверху, сбоку, снизу, от груди.	1			<a href="http://fizkulturana5.ru/">http://fizkulturana5.ru/</a>  <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
53.	Передача набивного мяча(1 кг)в максимальном темпе,по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»	1			<a href="http://www.fizk ult-ura.ru/">http://www.fizk ult-ura.ru/</a>
54.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Большая кошка салки по кругу	1			<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>
55.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. салки по кругу Канатоходцы, А ну-ка, повтори!	1			<a href="http://www.info sport.ru">http://www.info sport.ru</a>
56.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Шарик в ладони Большая кошка	1			
57.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>

58.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1		
59.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1		
60.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1		
61.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1		
62.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.	1		
63.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1		
64.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1		
65.	<b>Промежуточная аттестация. Сдача нормативов</b>	1		
66.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1		
67.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1		
68.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1		

/- ЕДИНАЯ  
КОЛЛЕКЦИЯ  
ЦИФРОВЫХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬ  
НЫХ РЕСУРСОВ  
www.fizkultura vshkole.ru

<http://fizkulturana5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

[http://metodsport.ru/dir/fiz\\_kultura](http://metodsport.ru/dir/fiz_kultura)

<http://www.info-sport.ru>