

Извлечение  
из основной образовательной программы НОО  
МОУ СОШ №1 с.п.Исламей  
в соответствии с ФООП,  
утвержденной приказом от 30.08.2024г  
№ 86

*Рабочая программа  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
в соответствии с ФООП НОО  
для обучающихся 1-4 классов  
2024-2025 учебный год*

## Пояснительная записка

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, 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 личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся .

Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно- ориентированная физическая культура» Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания

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

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 закаливающими 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 закалывающие 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 окончанию 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, развитию 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;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств



### 3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится: - соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений;

легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной

подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

### 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

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

### **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 физкультурминутки и утренней зарядки

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

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

мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки

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

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

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

Подвижные и спортивные игры Считалки для самостоятельной организации подвижных игр

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

2 класс

**Знания о физической культуре** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований Зарождение Олимпийских игр древности **Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения

Составление дневника наблюдений по физической культуре

**Физическое совершенствование** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях

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

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

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

Лёгкая атлетика Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа Разнообразные сложно-координированные

прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта Прыжок в высоту с прямого разбега Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий

Подвижные игры Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр

3 класс

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

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения в движении 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

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

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

Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу *Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

4 класс

***Знания о физической культуре.*** Из истории развития физической культуры в России Развитие национальных видов спорта в России

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу организма Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости) Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом Упражнения в танце «Летка- енка»

Лёгкая атлетика Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений Прыжок в высоту с разбега перешагиванием Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование Метание малого мяча на дальность стоя на месте

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

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

Подвижные и спортивные игры Предупреждение травматизма на занятиях

подвижными играми Подвижные игры 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

№	Тема урока	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
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> - ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
2.	Входной контроль. Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «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	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
4.	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
5.	Распорядок дня. Личная гигиена. Перестроение по звеньям. Повороты направо, налево.	1	
6.	Техника выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
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	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
10.	Прыжковые упражнения; спрыгивание, запрыгивание.	1	
11.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	
12.	Метание малого мяча в цель.	1	
13.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей.	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>
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	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
17.	Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу, в круг.	1	

18.	Стойка на лопатках.	1	
19.	Группировка. Перекаты в группировке.	1	<a href="http://sDo.1seDte">httpD://sDo.1seDte</a>
20.	Кувырок вперед.	1	<a href="http://mber.ru/urok/">mber.ru/urok/</a>
21.	Подъем туловища за 30 сек. Кувырок вперед.	1	
22.	Вис на гимнастической стенке.	1	<a href="http://sDortteacher">http://sDortteacher</a>
23.	Подтягивание из вися лежа.	1	<a href="http://.ru/association/">.ru/association/</a>
24.	Упражнения для развития равновесия.	1	
25.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	
26.	Ходьба по гимнастическому бревну.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
27.	Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий.	1	ЕДИНАЯ
28.	Висы и упоры на низкой перекладине.	1	КОЛЛЕКЦИЯ
29.	Упражнения на гибкость.	1	ЦИФРОВЫХ
30.	Мостик из положения лежа, полушпагат.	1	ОБРАЗОВАТЕЛЕ
31.	Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке.	1	БНЫХ
32.	Лазание по канату в три приема.	1	РЕСУРСОВ
33.	Прыжки со скакалкой 30 секунд.	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
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	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
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	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
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	<a href="http://www.fizkultura.ru/">httpD://www.fizkul</a>
44.	Броски мяча в кольцо способом снизу.	1	<a href="http://t-ura.ru/">t-ura.ru/</a>
45.	Броски мяча в кольцо способом сверху.	1	
46.	Ведение мяча на месте, в движении.	1	
47.	Ведение мяча с обводкой конусов.	1	
48.	И в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
49.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
50.	Строевые упражнения.	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>
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	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>
54.	Подъем туловища за 30 сек.	1	
55.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1	<a href="http://soo.1seDte">httpD://soo.1seDte</a>
56.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	<a href="http://mber.ru/urok/">mber.ru/urok/</a>
57.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения.	1	
58.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития	1	



	скоростно-координационных качеств.		<a href="http://sdortteacher.ru/association/">httpD://sDortteacher.ru/association/</a>
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	
63.	Метание малого мяча в цель.	1	
64.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей.	1	
65.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	1	
66.	Подведение итогов года. Эстафеты с бегом прыжками и метанием.	1	

#### Тематическое планирование 2 класс

№	Тема уроков	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
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> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
2.	История развития физической культуры и первых соревнований.	1	ЦИФРОВЫХ
3.	Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ  <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
4.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</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	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
7.	Входной контроль.	1	
8.	Техника безопасности на уроках.	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">httpD://www.fizkultura.ru/</a>
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	<a href="http://metodovet.su/dir/fizkultura">http://metodovet.su/dir/fizkultura</a>
11.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами.	1	<a href="http://www.info">http://www.info</a>

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	sport.ru  <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
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	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
14.	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://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
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	/- 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://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>  <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
17.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжки в длину;	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
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://metodsotvet.su/dir/fizkultura">http://metodsotvet.su/dir/fizkultura</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	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ

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	<b>ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ</b>  <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura vshkole.ru</a>  <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura- na5.ru/</a>  <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>  <a href="http://www.fizkult-&lt;br/&gt;ura.ru/">http://www.fizk ult-ura.ru/</a>  <a href="http://methodsove&lt;br/&gt;t.su/dir/fiz_kultu_ra">http://methodsove t.su/dir/fiz kultu ra</a>  <a href="http://www.info&lt;br/&gt;sport.ru">http://www.info sport.ru</a>  <a href="http://school-&lt;br/&gt;collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ  <a href="http://www.fizkultura&lt;br/&gt;vshkole.ru">www.fizkultura vshkole.ru</a>  <a href="http://fizkultura-&lt;br/&gt;na5.ru/">http://fizkultura- na5.ru/</a>  <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
22.	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	
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	
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	
25.	Общеразвивающие упражнения. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1	
26.	Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, Игра « День-ночь»	1	
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	
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.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
30.	Техника безопасности на уроках.	1	<a href="http://metodovet.su/dir/fiz_kultu_ra">http://metodovet.su/dir/fiz_kultu_ra</a>
31.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»	1	http://www.info sport.ru
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	http://school-collection.edu.ru
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	/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
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	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>  http://fizkultura-
38.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча;	1	na5.ru/
39.	игра «Удочка»	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
40.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
41.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча, подача мяча; Игра Совушка»	1	<a href="http://metodovet.su/dir/fiz_kultu_ra">http://metodovet.su/dir/fiz_kultu_ra</a>
42.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча.	1	
43.	Подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Передача мячей»	1	
44.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Удочка»	1	
45.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра Совушка»	1	

46.	Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу.	1	
47.	Игра «Передай пас».	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
48.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Забей гол».	1	/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
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	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
52.	Игра «Светофор».	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
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	<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>
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://methodsovet.su/dir/fizkultura">http://methodsovet.su/dir/fizkultura</a>  <a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.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	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
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	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>

59.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжки в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см).	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.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>
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://metodsovet.su/dir/fizkultura">http://metodsovet.su/dir/fizkultura</a>  <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.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	1	
68.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	

Тематическое планирование 3 класс

№	Тема уроков	Количество часов	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>
2.	Входной контроль.	1	/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ
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	ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

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://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.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	<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>
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	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultu_ra">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultu_ra</a>  <a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
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	<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>
13.	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	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
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	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>

15.	Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»	1	<a href="http://www.fizk">http://www.fizk</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://ult-ura.ru/">ult-ura.ru/</a>  <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultu_ra">http://metodsovet.su/dir/fiz kultu ra</a>
17.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. повторное выполнение беговых нагрузок в горку; пметание 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://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.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 полупагаты на месте, игра <a href="#">«класс смирно»</a>	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
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://www.fizkultura-vshkole.ru">www.fizkultura-vshkole.ru</a>
20.	комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), Игра «День-ночь»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
21.	Общеразвивающие упражнения. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корректирующих 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="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
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	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultu_ra">http://metodsovet.su/dir/fiz kultu ra</a>  <a href="http://www.info">http://www.info</a>
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»		sport.ru  <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-</a>
24.	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища,	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ
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://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura vshkole.ru</a>
26.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura- na5.ru/</a>
27.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет»	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.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.fizkult-ura.ru/">http://www.fizk ult-ura.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	<a href="http://metodovet.su/dir/fiz_kultu_ra">http://metodove t.su/dir/fiz kultu ra</a>
31.	броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. игра «Скажи какой цвет»	1	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info sport.ru</a>
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	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>
34.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча.	1	/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬ
35.	Подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»	1	
36.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения,	1	

	подбрасывание мяча подача мяча; Игра Совушка»		НЫХ РЕСУРСОВ
37.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Передача мячей»	1	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.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://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
39.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, специальные передвижения, подбрасывание мяча.подача мяча;	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
40.	прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра Совушка»	1	
41.	Техника безопасности. общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Игра «Передай пас».	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
42.	Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Забей гол».	1	
43.	Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Точно в цель».	1	<a href="http://metodovet.su/dir/fizkultura">http://metodovet.su/dir/fizkultura</a>
44.	Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу.	1	
45.	Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу».	1	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
46.	Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Светофор».	1	
47.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Футбольные эстафеты.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-</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 месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «веревочка под ногами»	1	<a href="http://collection.edu.ru">collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
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	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
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	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>  <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
51.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>

	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».		ult-ura.ru/  <a href="http://metodovet.su/dir/fiz_kultu_ra">http://metodovet.su/dir/fiz_kultu_ra</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	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
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	
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	
56.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. повторное выполнение беговых нагрузок в горку; пметание 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> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬ
57.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	НЫХ РЕСУРСОВ
58.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	<a href="http://vshkole.ru">vshkole.ru</a>
59.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
60.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
61.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	<a href="http://www.fizk">http://www.fizk</a>
62.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Литовская игра: квинта	1	ult-ura.ru/

63.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	<a href="http://metodovet.su/dir/fiz_kultu">http://metodovet.su/dir/fiz_kultu</a>
64.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	<a href="http://www.info-sport.ru">ra http://www.info-sport.ru</a>
65.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
66.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	1	
67.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
68.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	

Тематическое планирование 4 класс

№	Тема уроков	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
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> /- ЕДИНАЯ
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	КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
3.	Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Запрещенное движение», «Парашютисты»	1	<a href="http://www.fizkultura-vshkole.ru">www.fizkultura-vshkole.ru</a>  <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
4.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами.	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
5.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
6.	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «веревочка под ногами»	1	<a href="http://metodovet.su/dir/fiz_kultu">http://metodovet.su/dir/fiz_kultu</a>  <a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
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	1	

	максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»		
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	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ
9.	Входной контроль.	1	ОБРАЗОВАТЕЛЬ
10.	Общеразвивающие упражнения. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;	1	НЫХ РЕСУРСОВ
11.	Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту. Игра «Пингвины»	1	<a href="http://vshkole.ru">vshkole.ru</a>
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	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>  <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
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	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="http://metodovet.su/dir/fiz_kultu_ra">http://metodovet.su/dir/fiz_kultu_ra</a>
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	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
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 полушагаты на месте, игра «класс смирно»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
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	<a href="http://www.fizkultura.ru">www.fizkultura.ru</a>
17.	комплексы упражнений, включающие в себя максимальное	1	

	сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Игра «День-ночь»		vshkole.ru <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
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="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.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="http://metodovet.su/dir/fizkultura">http://metodovet.su/dir/fizkultura</a>
20.	комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами, гимнастические упражнения прикладного характера..	1	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
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	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-</a>
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	collection.edu.ru /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
23.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»	1	<a href="http://www.fizkultura-vshkole.ru">www.fizkultura-vshkole.ru</a>
24.	Общеразвивающие упражнения. специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
25.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; Игра «мяч своему»	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
26.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
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	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultu_ra">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultu_ra</a>  http://www.info sport.ru
29.	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	http://www.info sport.ru
30.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; игра «Удочка»	1	http://school-collection.edu.ru
31.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»	1	ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
32.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»	1	<a href="http://www.fizkultura.ru">www.fizkultura.ru</a>
33.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча подача мяча; Игра Совушка»	1	<a href="http://vshkole.ru">vshkole.ru</a>
34.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Передача мячей»	1	http://fizkultura-na5.ru/
35.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Удочка»	1	https://fk-i-s.ru/
36.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, специальные передвижения, подбрасывание мяча.	2	http://www.fizkult-ura.ru/
37.	Подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра Совушка»	1	http://www.fizkult-ura.ru/
38.	Техника безопасности. общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Игра «Передай пас».	1	
39. 40	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Забей гол».	2	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultu_ra">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultu_ra</a>
41.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Точно в цель».	1	
42.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу».	1	http://www.info sport.ru
43// 44.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу.	2	
43.	Подвижные игры на материале футбола. Игра «Светофор».	1	
45	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Футбольные эстафеты.	1	
46/4 7	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения.	2	

	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»		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
48/49.	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»	2	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>  <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
50.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
51/52	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://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
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»	2	<a href="http://metodovet.su/dir/fizkultura">http://metodovet.su/dir/fizkultura</a>
50.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	2	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
51.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов	2	
	ИТОГО	51	