

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1» с.п. Куба-Таба**

## **Рабочая учебная программа**

**Физическая культура**

(наименование предметной области)

**«Физическая культура»**

(наименование учебного курса)

**начальное общее образование, 1-4 классов**

(уровень образования класс)

2023 г

-  
Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

## **1.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 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 — 51 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 физкультурминуток 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 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, перекатыванию; - демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении; - выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств

## 3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится: - соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
  - измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
  - выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
  - передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
  - демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
  - демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
  - выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя; - передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
  - выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в 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* Г и гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур Осанка

и комплексы упражнений для правильного её развития Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки

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

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



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

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

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

Подвижные и спортивные игры Считалки для самостоятельной организации подвижных игр

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* 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, перекиды и наклоны с мячом в руках Танцевальный хороводный шаг, танец галоп

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

Лёгкая атлетика Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта Прыжок в высоту с прямого разбега Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр 3 класс

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь) Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год **Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении Упражнения в лазании по канату в три приёма Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком Передвижения по наклонной

-  
гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька

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

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

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

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                     | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Знания о физической культуре                              | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Режим дня школьника                                       | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу   |   | 1                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Гигиена человека  | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.2  | Осанка человека   | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.3  | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу   |   | 3                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                    |                     |  |

|  |  |    |       |   |                           |
|--|--|----|-------|---|---------------------------|
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 14 |       |   | Поле для свободного ввода |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 16 |       |   | Поле для свободного ввода |
| 2.3  | Подвижные и спортивные игры                                  | 18 |       |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 48 |       |   |                           |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |       |   |                           |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 12 | зачет |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 12 |       |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 66 | 0     | 0 |                           |

## 2 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы     | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Знания о физической культуре              | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Физическое развитие и его измерение       | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Занятия по укреплению здоровья            | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.2  | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики          | 14               |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2  | Легкая атлетика                           | 14               |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |

|  |  |    |   |   |                           |
|--|--|----|---|---|---------------------------|
| 2.3  | Подвижные игры   | 18 |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 46 |   |   |                           |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |   |                           |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 14 |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 14 |   |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 68 | 0 | 0 |                           |



### 3 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы              | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
|  |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |  |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Знания о физической культуре                       | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу   |  | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |  |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2  | Измерение пульса на уроках физической культуры     | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.3  | Физическая нагрузка                                | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу   |  | 4                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |  |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |  |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Закаливание организма                              | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.2  | Дыхательная и зрительная гимнастика                | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу   |  | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |                  |                    |                     |  |

|  |  |    |   |   |                           |
|--|--|----|---|---|---------------------------|
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 14 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 14 |   |   | Поле для свободного ввода |
| 2.5  | Подвижные и спортивные игры                                  | 18 |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 46 |   |   |                           |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |   |                           |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 14 |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 14 |   |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 68 | 0 | 0 |                           |

## 4 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>                  |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Знания о физической культуре  | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Самостоятельная физическая подготовка   | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 2.2  | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу   |   | 4                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела              | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| 1.2  | Закаливание организма   | 1                |                    |                     | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                    |                     |  |

|  |  |    |       |   |                           |
|--|--|----|-------|---|---------------------------|
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 14 |       |   | Поле для свободного ввода |
| 2.2  | Легкая атлетика  | 14 |       |   | Поле для свободного ввода |
| 2.5  | Подвижные и спортивные игры                                  | 1  |       |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 29 |       |   |                           |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |       |   |                           |
| 3.1  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 14 | зачет |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 14 |       |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 51 | 0     | 0 |                           |



### 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> -<br>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ |
| 2.  | Входной контроль. 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.<br>Знакомство с ГТО.<br>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.<br>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                | <a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>   |
| 16. | Бег наперегонки 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 |   |
| 19. | Группировка. Перекаты в группировке.   | 1 | <a href="http://sDo.1seDte">http://sDo.1seDte</a>                               |
| 20. | Кувырок вперед.  | 1 | <a href="http://number.ru/urok/">number.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 | ОБРАЗОВАТЕЛ   |
| 31. | Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке.                         | 1 | ЬНЫХ  |
| 32. | Лазание по канату в три приема.  | 1 | РЕСУРСОВ  |
| 33. | Прыжки со скакалкой 30 секунд.   | 1 | <a href="http://www.fizkulturavs">www.fizkulturavs</a>                          |
| 34. | Прыжок в длину с места отталкивание и приземление на две ноги.                 | 1 | <a href="http://hkole.ru">hkole.ru</a>  |
| 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.fizkul">http://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 кольцоспособом 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">http://metodsovet</a>                               |
| 51. | Строевые упражнения.   | 1 | <a href="http://su/dir/fiz_kultura">su/dir/fiz_kultura</a>                      |
| 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.infoso">http://www.infoso</a>                               |
| 54. | Подъем туловища за 30 сек.   | 1 | <a href="http://ort.ru">ort.ru</a>  |
| 55. | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.                                    | 1 | <a href="http://soo.1seDte">http://soo.1seDte</a>                               |
| 56. | Прыжок в длину с места. Эстафеты.  | 1 | <a href="http://number.ru/urok/">number.ru/urok/</a>                            |
| 57. | Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения.                         | 1 |   |
| 58. | Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств.  | 1 | <a href="http://sDortteacher">http://sDortteacher</a>                           |
| 59. | Бег 30 м. Упражнения полосы препятствий.                                       | 1 | <a href="http://.ru/association/">.ru/association/</a>                          |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
| 60. | Бег 30 м.   | 1 |  |
| 61. | Прыжок в длину с разбега. Упражнения для развипрыгучести.   | 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><br>/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ |
| 2.  | История развития физической культуры и первых соревнований.  | 1                | ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ  |
| 3.  | Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.  | 1                | <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/">http://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://metodsovet.su/dir/fizkultura">http://metodsovet.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<br><br><a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</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://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</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<br><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><br><br><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 доставкой ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»  | 1 | <a href="http://metodovet.su/dir/fizkultura">http://metodovet.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><br><br>/- 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 | ОБРАЗОВАТЕЛЬ<br>НЫХ РЕСУРСОВ<br><a href="http://www.fizkultura-vshkole.ru">www.fizkultura<br/>vshkole.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 | <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-<br/>na5.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="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</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.fizkult-ura.ru/">http://www.fizk<br/>ult-ura.ru/</a><br><br><a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultu_ra">http://metodsove<br/>t.su/dir/fiz kultu ra</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://www.info-sport.ru">http://www.info<br/>sport.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 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-<br/>collection.edu.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 | collection.edu.ru<br>/- ЕДИНАЯ<br>КОЛЛЕКЦИЯ<br>ЦИФРОВЫХ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬ<br>НЫХ РЕСУРСОВ  |
| 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 «Самыйсамый»   | 1 | <a href="http://www.fizkultura-vshkole.ru">www.fizkultura<br/>vshkole.ru</a><br><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-<br/>na5.ru/</a>                     |
| 29. | Общеразвивающие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в   | 1 | <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>  |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     | 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://metodsovet.su/dir/fizkultura">http://metodsovet.su/dir/fizkultura</a>   |
| 31. | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»  | 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; игра «Скажи какой цвет»  | 1 |   |
| 33. | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину;   | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>   |
| 34. | Игра «мяч своему»  | 1 |   |
| 35. | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»  | 1 | /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ   |
| 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»<br>Эстафеты с мячами  | 1 | <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a><br><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 38. | Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча, подача мяча;   | 1 | <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>   |
| 39. | Игра «Удочка»  | 1 | <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>   |
| 40. | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»   | 1 |   |
| 41. | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча, подача мяча; Игра Совушка»   | 1 | <a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>   |
| 42. | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча.  | 1 |   |
| 43. | Подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра «Передача мячей»  | 1 | <a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura">http://metodsovet.su/dir/fizkultura</a>   |
| 44. | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Удочка»  | 1 | <a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>   |
| 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 |   |
| 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><br><br><a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.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;  | 1 | <a href="http://metodovet.su/dir/fizkultura">http://metodovet.su/dir/fizkultura</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><br><br>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.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.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><br><br><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> - ЕДИНАЯ |
| 2. | Входной контроль.  | 1                | 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 | <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>   |
| 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="http://www.fizkultura-ura.ru/">http://www.fizkultura-ura.ru/</a>   |
| 8.  | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами.   | 1 | <a href="http://metodsovet.su/dir/fizkultura">http://metodsovet.su/dir/fizkultura</a>   |
| 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://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><br><br><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 «класс смирно»                     | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a><br><br>/- 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 «Деньночь»  | 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><br><br><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><br><br><a href="http://www.info">http://www.info</a> |
| 23. | Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений на   | 1 |  |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
|     | координацию с ассимитрическими 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<br><br><a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</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><br>/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ 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 |  |
| 29. | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»   | 1 | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  |
| 30. | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча;   | 1 | <a href="http://metodovet.su/dir/fizkultura">http://metodovet.su/dir/fizkultura</a>                                      |
| 31. | броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. игра «Скажи какой цвет»  | 1 | <a href="http://www.info">http://www.info</a>  |
| 32. | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему»<br>Эстафеты с мячами   | 1 | sport.ru   |
| 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-</a>   |
| 34. | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча.   | 1 |  |
| 35. | Подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»  | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">collection.edu.ru</a>  |



|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
|     |  |   | ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬ  |
| 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.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.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://metodsovet.su/dir/fizkultura">http://metodsovet.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://school-collection.edu.ru">collection.edu.ru</a><br>/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ 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><br><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><br><a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.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://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.ru/</a>  |
| 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://www.fizkultura-na5.ru/">http://www.fizkultura-na5.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 | <a href="http://metodovet.su/dir/fizkultura">http://metodovet.su/dir/fizkultura</a><br><br><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; 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><br><br>/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬ                             |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
| 57. | Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения<br>Подвижные игры разных народов. | 1 | НЫХ РЕСУРСОВ   |
| 58. | Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.                                    | 1 | <a href="http://www.fizkultuvshkole.ru">www.fizkultuvshkole.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.<br>Литовская игра: квинта          | 1 | <a href="http://ult-ura.ru/">ult-ura.ru/</a>                       |

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

### Тематическое планирование 4класс

| №  | 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><br>/- 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>                   |

|    |  |   |  |
|----|--|---|--|
| 4. | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами.  | 1 | <a href="http://fizkultura-n">http://fizkultura-n</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.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  |
| 6. | Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «веревочка 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://metodovet.su/dir/fizkultura">http://metodovet.su/dir/fizkultura</a><br><br><a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a> |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
| 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». |   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a><br><br>/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ  |
| 9.  | Входной контроль.   | 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 | <a href="http://www.fizkultuvshkole.ru">www.fizkultuvshkole.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><br><br><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.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a><br><br><a href="http://metodovet.su/dir/fizkultura">http://metodovet.su/dir/fizkultura</a> |
| 14. | повторное выполнение беговых нагрузок в горку; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных   | 1 |  |

|     |   |   |  |
|-----|---|---|--|
|     | 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»   |   | <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><br>/- 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">www.fizkultura</a>   |
| 17. | Комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Игра «День-ночь»  | 1 |  |
| 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://na5.ru/">na5.ru/</a><br><br><a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a><br><br><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-collection.edu.ru</a><br>/   |
| 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 |  |

|     |  |   |  |
|-----|--|---|--|
| 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.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.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://metodovet.su/dir/fizkultura">http://metodovet.su/dir/fizkultura</a><br><br><a href="http://www.info">http://www.info</a> |
| 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 | <a href="http://www.info">http://www.info</a><br>sport.ru  |
| 30. | Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; игра «Удочка»   | 1 | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-</a>   |
| 31. | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»   | 1 | <a href="http://www.info">http://www.info</a><br>collection.edu.ru   |
| 32. | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»   | 1 | <a href="http://www.info">http://www.info</a><br>/- ЕДИНАЯ   |
| 33. | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча подача мяча; Игра Совушка»  | 1 | <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a><br>КОЛЛЕКЦИЯ<br>ЦИФРОВЫХ<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬ                        |
| 34. | 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><br>НЫХ<br>РЕСУРСОВ  |
| 35. | 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>  |
| 36. | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, специальные передвижения, подбрасывание мяча.  | 1 | <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>  |
| 37. | Подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра Совушка»   | 1 | <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>  |

|     |  |   |   |
|-----|--|---|---|
| 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://metodsovet.ru/dir/fizkultura">http://metodsovet.ru/dir/fizkultura</a> |
| 40. | Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Точно в цель».   | 1 | http://www.info-sport.ru  |
| 41. | Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу». | 1 |   |
| 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 «Веровочка под ногами»   |   | <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a><br>/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ            |
| 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 | <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a><br><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> |
| 47. | 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>   |
| 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 | <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»   | 1 | <a href="http://metodsovet.ru/dir/fizkultura">http://metodsovet.ru/dir/fizkultura</a>   |
| 50. | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов   | 1 | <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   | 1 |   |



|       |    |  |
|-------|----|--|
| ИТОГО | 51 |  |
|-------|----|--|

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>