

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 6» города Губкина Белгородской области  
(МАОУ «Гимназия №6»)

Согласовано  
Руководитель методического  
объединения учителей  
изобразительного  
искусства, музыки, технологии  
и физической культуры  
МАОУ «Гимназия №6»

\_\_\_\_\_ Вольвакова С. Н.  
Протокол №\_1\_  
от «\_31»\_08\_2023г.

Согласовано  
Заместитель директора  
МАОУ «Гимназия №6»  
города Губкина

\_\_\_\_\_ Кривоченко Е.В.  
«\_31»\_08\_2023г.

Утверждаю  
Директор  
МАОУ «Гимназия №6»  
города Губкина

\_\_\_\_\_ Вольваков С.П.  
Приказ № 300  
от «\_1»\_09\_2023г.

**Рабочая программа**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**начальное общее образование**

**Губкин**

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, 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:** 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

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

культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования

внутренней позиции личности

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

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

#### **Метапредметные результаты**

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

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

*познавательные УУД:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

*коммуникативные УУД:*

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

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

*познавательные УУД:*

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

*коммуникативные УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

### **Предметные результаты**

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

Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

### 3 класс

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

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

### Содержание учебного предмета

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

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

Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча Волейбол: прямая нижняя подача; прием 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

1 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 «Летканика»

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 3 класс

№	Тема уроков	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
4.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	
5.	Техника безопасности на уроках. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток	1	
6.	Подвижная игра «У ребят порядок строгий», игра «Быстро по местам»	1	
7.	Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Запрещенное движение» Подвижная игра «Парашютисты»	1	
8.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами.	1	
9.	Техника безопасности на уроках. Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «веревочка под ногами»	1	
10.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью.	1	

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

<b>13.</b>	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
<b>14.</b>	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения.Бег на дистанцию до 400 м; Прыжковые упражнения.в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см).	1

15.	Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
16.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. равномерный 6-минутный бег. Прыжковые упражнения. в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед ( правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием. большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>
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 полушпагаты на месте, игра « <u>класс смирно</u> »	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/-_ЕДИНАЯ_КОЛЛЕКЦИЯ_ЦИФРОВЫХ_ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ_РЕСУРСОВ">http://school-collection.edu.ru</a> /- <u>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</u>
19.	Общеразвивающие упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях,	1	<a href="http://www.fizkultura-vshkole.ru">www.fizkultura-vshkole.ru</a>
20.	комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), Игра «День-ночь»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
21.	Общеразвивающие упражнения. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Бездомный заяц»	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
22.	Общеразвивающие упражнения. стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. переноска партнера в парах. перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Акробатические комбинации.	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>
23.	Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений на	1	<a href="http://www.info">http://www.info</a>

	координацию с ассиметрическими и последовательными движениями руками и ногами, Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, виды стилизованной ходьбы под музыку; Игра «День-ночь»		<a href="http://sport.ru">sport.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">http://school-collection.edu.ru</a> /- 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.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
30.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча;	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultu">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultu</a>
31.	броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. игра «Скажи какой цвет»	1	<a href="http://www.info-sport.ru">ra http://www.info-sport.ru</a>
32.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему» Эстафеты с мячами	1	
33.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; игра «Удочка»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
34.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча.	1	/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
35.	Подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»	1	
36.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения,	1	

	подбрасывание мяча подача мяча; Игра Совушка»		<b>НЫХ РЕСУРСОВ</b>
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/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>
44.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу.	1	<a href="http://www.info-sport.ru">ra</a>
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-collection.edu.ru</a>
48.	Техника безопасности на уроках. Ходьба. общеразвивающие упражнения. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «веревочка под ногами»	1	<b>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</b>
49.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью.	1	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
50.	Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
51.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
			<a href="http://www.fizk">http://www.fizk</a>



	положений.Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».		<a href="http://ult-ura.ru/">ult-ura.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://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</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 доставкой ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»	1	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
54.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения.равномерный 6-минутный бег. Прыжковые упражнения.в длину;	1	
55.	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед ( правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием. большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»	1	
56.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. повторное выполнение беговых нагрузок в горку; пметание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку. снизу, от груди. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
57.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
58.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	<a href="http://www.fizkultura-vshkole.ru">www.fizkultura-vshkole.ru</a>
59.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
60.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
61.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
62.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Литовская игра: квинта	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>



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

#### Тематическое планирование 4 класс

№	Тема уроков	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1.	Техника безопасности на уроках. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, подвижная игра «У ребят порядок строгий», игра «Быстро по местам»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
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	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
3.	Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Запрещенное движение», «Парашютисты»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
4.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
5.	Техника безопасности на уроках.Общеразвивающие упражнения. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре,пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
6.	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно.Игра «веревочка под ногами»	1	
7.	Общеразвивающие упражнения. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a> <a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>

	максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»		
8.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://metodovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodovet.su/dir/fiz_kultura</a> <a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ <a href="http://www.fizkultura">www.fizkultura</a>
9.	<b>Входной контроль.</b>	1	
10.	Общеразвивающие упражнения. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;	1	
11.	Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту. Игра «Пингвины»	1	
12.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Бег на дистанцию до 400 м; Прыжки в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»	1	
13.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. равномерный 6-минутный бег. Прыжки в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед ( правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием, броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»	1	
14.	повторное выполнение беговых нагрузок в горку; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»	1	
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 полупагаты на месте, игра «класс смирно»	1	
16.	Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях,	1	
17.	комплексы упражнений, включающие в себя максимальное	1	

	сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Игра «День-ночь»		<a href="http://vshkole.ru">vshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
18.	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Бездомный заяц»	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
19.	Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой, подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</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>
22.	Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке, по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Игра «День-ночь»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
23.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»	1	<a href="http://www.fizkultura-vshkole.ru">www.fizkultura-vshkole.ru</a>
24.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
25.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; Игра «мяч своему»	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
26.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
27.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»	1	

28.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. игра «Скажи какой цвет»	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</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	
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-collection.edu.ru</a>
31.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»	1	
32.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»	1	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
33.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча подача мяча; Игра Совушка»	1	
34.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Передача мячей»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
35.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Удочка»	1	
36.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, специальные передвижения, подбрасывание мяча.	1	<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.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.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.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>
40.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Точно в цель».	1	
41.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу».	1	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
42.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу.	1	
43.	Подвижные игры на материале футбола. Игра «Светофор».	1	
44.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Футбольные эстафеты.	1	
45.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения.	1	

	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «веревочка под ногами»		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</a> <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
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://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.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.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.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>
50.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Бег на дистанцию до 400 м; Прыжки в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). Прыжки с доставкой ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»	1	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
51.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. равномерный 6-минутный бег. Прыжки в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед ( правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием, броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</a> <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
52.	повторное выполнение беговых нагрузок в горку; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди.	1	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
53.	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
54.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие	1	

	упражнения Подвижные игры разных народов. Больная кошка салки по кругу		<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
55.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. салки по кругу Канатоходцы, А ну-ка, повтори!	1	
56.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Шарик в ладони Больная кошка	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
57.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	<a href="http://metodovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodovet.su/dir/fiz_kultura</a>
58.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
59.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
60.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
61.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
62.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
63.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
64.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	
65.	<b>Промежуточная аттестация. Сдача нормативов</b>	1	
66.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
67.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
68.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	



