**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКОО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«Бургазская начальная общеобразовательная школа»**

«Утверждаю»

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Витязева Е.В

Приказ №\_\_\_\_\_\_

от 30.08.2023 г

**Адаптированная рабочая программа по физической культуре**

**обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) 1-4 класс на 2023-2024 учебный год**

**1 класс**

**д. Бургаз 2023г**

# Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с адаптированной основной образовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития. Рабочая программа по предмету разработана в соответствии со следующими документами:

* требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ОВЗ; - Федеральным законом от 29 декабря 2012года

№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10

«Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011г., регистрационный № 19993;

-Положением о рабочей программе МОУ ИРМО «Бургазская НОШ»

* адаптированной основной общеобразовательной программы начального общегообразования обучающихся с задержкой психического развития МОУ ИРМО «Бургазская НОШ»
* примерной образовательной программой по учебному курсу
* учебного плана МОУ ИРМО «Бургазская НОШ»

**Цель** реализации адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития — обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации Организацией АООП НОО обучающихся с ЗПР предусматривает решение следующих **основных задач:**

* формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности обучающихся с ЗПР (нравственное, эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое) в соответствии с принятыми в семье и обществе нравственными и социокультурными ценностями; овладение учебной деятельностью сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
* достижение планируемых результатов освоения обучающимися с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей;
* обеспечение доступности получения начального общего образования;
* обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
* использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
* выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно– оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с

использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;

* участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды.

**Общая характеристика адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития.** Вариант 7.2 предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения обучения с образованием обучающихся,

не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки обучения(1-4 класс).

АООП НОО представляет собой образовательную программу, адаптированную для обучения обучающихся с ЗПР с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающую коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. АООП НОО предполагает адаптацию требований к структуре АООП НОО, условиям ее реализации и результатам освоения. АООП НОО обучающихся с ЗПР предполагает обеспечение коррекционной направленности всего образовательного процесса при его особой организации: пролонгированные сроки обучения, проведение индивидуальных и групповых коррекционных занятий, особое структурирование содержание обучения на основе усиления внимания к формированию социальной компетенции.

Сроки получения начального общего образования обучающимися с ЗПР пролонгируются с учетом психофизиологических возможностей и индивидуальных особенностей развития данной категории обучающихся и составляют 5 лет (с обязательным введением первого дополнительного класса).

Реализация АООП НОО (вариант 7.2) предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения школьного обучения с образованием сверстников без ограничений здоровья, но в более пролонгированные календарные сроки, которые определяются Стандартом.

«Сопоставимость» заключается в том, что объем знаний и умений по основным

предметам сокращается несущественно за счет устранения избыточных по отношению к основному содержанию требований.

Вариант 7.2 АООП НОО обучающихся с ЗПР может быть реализован в разных

формах: как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах или в отдельных организациях, осуществляющих образовательную деятельность. Организация должна обеспечить требуемые для данного варианта и категории обучающихся условия обучения и воспитания.

Для обеспечения возможности освоения обучающимися с ЗПР АООП НОО может

быть реализована сетевая форма реализации образовательных программ с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в том числе и иностранных, а также при необходимости с использованием ресурсов и иных организаций.

Определение варианта АООП НОО обучающегося с ЗПР осуществляется на основе рекомендаций ПМПК, сформулированных по результатам его комплексного психолого- медико-педагогического обследования, с учетом ИПР и в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

В процессе всего школьного обучения сохраняется возможность перехода обучающегося с одного варианта программы на другой (основанием для этого является заключение ПМПК). Перевод обучающегося с ЗПР с одного варианта АООП НОО на другой осуществляется Организацией на основании комплексной оценки личностных, метапредметных и предметных результатов по рекомендации ПМПК и с согласия родителей (законных представителей).

Неспособность обучающегося с ЗПР полноценно освоить отдельный предмет в структуре АООП НОО не должна служить препятствием для выбора или продолжения освоения варианта 7.2 АООП НОО, поскольку у данной категории обучающихся может быть специфическое расстройство чтения, письма, арифметических навыков (дислексия, дисграфия, дискалькулия), а так же выраженные нарушения внимания и

работоспособности, нарушения со стороны двигательной сферы, препятствующие освоению программы в полном объеме. При возникновении трудностей в освоении обучающимся с ЗПР содержания АООП НОО специалисты, осуществляющие его

психолого- педагогическое сопровождение, должны оперативно дополнить структуру Программы коррекционной работы соответствующим направлением работы.

В случае появления стойких затруднений в ходе обучения и/или взаимодействия со сверстниками обучающийся с ЗПР направляется на комплексное обследование в ПМПК с целью выработки рекомендаций родителям и специалистам по его дальнейшему обучению и необходимости перевода на обучение по индивидуальному учебному плану с учетом его особенностей и образовательных потребностей.

Общий подход к оценке знаний и умений, составляющих предметные результаты освоения АООП НОО (вариант 7.2), предлагается в целом сохранить в его традиционном виде. При этом, обучающийся с ЗПР имеет право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации в иных формах13, что может потребовать внесения изменений в их процедуру в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с ЗПР и связанными с ними объективными трудностями. Текущая, промежуточная и итоговая аттестация на ступени

начального общего образования должна проводиться с учетом возможных специфических трудностей ребенка с ЗПР в овладении письмом, чтением или счетом, что не должно

являться основанием для смены варианта АООП НОО обучающихся с ЗПР. Вывод об успешности овладения содержанием образовательной программы должен делаться на основании положительной индивидуальной динамики.

Обучающиеся, не ликвидировавшие в установленные сроки академической

задолженности с момента её образования, по усмотрению их родителей (законных

представителей) оставляются на повторное обучение, переводятся на обучение по другому варианту АООП НОО в соответствии с рекомендациями ПМПК, либо на обучение по индивидуальному учебному плану.

# Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР.

**Обучающиеся с ЗПР** — это дети, имеющее недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные

факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обусловливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний,

приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные познавательными способностями,

специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно- поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Дифференциация образовательных программ начального общего образования обучающихся с ЗПР должна соотноситься с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК. Общие ориентиры для рекомендации обучения по АООП НОО (вариант 7.2) могут быть представлены следующим образом.

АООП НОО (вариант 7.2) адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

# Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР.

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития,

определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют

выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ16, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

* + получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
  + выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
  + получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
  + обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
  + психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
  + психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
  + постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:

* + обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
  + увеличение сроков освоения АООП НОО до 5 лет.
  + гибкое варьирование организации процесса обучения путем

расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;

* + упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
  + организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом» предъявлении материала,

дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

* + наглядно-действенный характер содержания образования;
  + обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно- познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
  + постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений; специальное обучение

«переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

* + необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
  + постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
  + использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
  + комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а

также специальная психокоррекционная помощь, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

* + специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
  + развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми),

формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов;

* + обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Только удовлетворяя особые образовательные потребности обучающегося с ЗПР, можно открыть ему путь к получению качественного образования.

# 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 учебныхзаданий;

* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказыватьпервую 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 наих 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 видовспорта;
* 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 про цедур на укрепление

здоровья;

* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*
* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

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

*познавательные УУД:*

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности; *регулятивные УУД:*
* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

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

*познавательные УУД:*

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить 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, приниматьв них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой; *регулятивные УУД:*
* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

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

*познавательные УУД:*

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости; *коммуникативные УУД:*
* взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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

# 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 разныестороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

# класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств ивысказывать 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 ис 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

# класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:- соблюдать правила во время выполнения гимнастических иакробатических 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 нагрузкупо 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 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

# 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 плавательнойподготовкой;

* + проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
  + демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
  + демонстрировать опорный прыжок через гимнастическогокозла с разбега способом напрыгивания;
  + демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповомисполнении 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 спортомпо укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей

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

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одеждыдля 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 нале-во; 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; прыжкив 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

1. 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 физическойкультуре

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

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

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

Лыжная подготовка Правила поведения на занятиях лыж- ной подготовкой Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склонав основной стойке; торможение лыжными палками на учебнойтрассе и падением на бок во время спуска

Лёгкая атлетика Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой Броски малого мяча в неподвижную мишень разнымиспособами 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

1. 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 Упражненияв 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 ногахи поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад

с равномерной скоростью Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетаниис 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: пере- движение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде Упражнения в плавании кролем на груди

Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и пере- дача 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

1. класс

***Знания о физической культуре.*** Из истории развития физической культуры в России Развитие национальных видовспорта 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 времясамостоятельных 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: купа- ние 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 разбегаспособом напрыгивания Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом Упражнения в танце «Летка-енка»

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

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

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

Подвижные и спортивные игры Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Подвижные игры обще- физической подготовки Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

# Тематическое планирование 1 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Электронные образовательн ые ресурсы** |
| **1.** | Правила поведения, техника безопасности. Общие | 1 | [http://school-](http://school-/) |
|  | принципы выполнения физических упражнений. |  | collection.edu.ru/- |
|  | Спортивное оборудование иинвентарь. Одежда для |  | ЕДИНАЯ |
|  | занятий физическими упражнениями. |  | КОЛЛЕКЦИЯ |
| **2.** | **Входной контроль.** Организующие команды: | 1 | ЦИФРОВЫХ |
| «Стройся», «Смирно», «На первый, второй |  | ОБРАЗОВАТЕЛ |
|  | рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте |  | ЬНЫХ |
|  | стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги |  | РЕСУРСОВ |
|  | становись». |  |  |
| [www.fizkulturavs](http://www.fizkulturavshkole.ru/) |
| **3.** | Значение физической культуры в жизни человека. | 1 |
| Знакомство с ГТО. |  | [hkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/) |
|  | Ходьба и бег. Бег с ускорением. |  |  |
| **4.** | Основная стойка. Построение в колонну по одному  и в шеренгу. | 1 | [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/ |
| **5.** | Распорядок дня. Личная гигиена. Перестроение | 1 |
|  | по звеньям. Повороты направо, налево. |  |  |
| **6.** | Техника выполнения упражнений общей разминки с  контролем дыхания. | 1 | https://fk-i-s.ru/ |
| **7.** | Исходные положения в физических упражнениях: | 1 |  |
|  | стойки, упоры. |  |  |
| **8.** | Самоконтроль. Строевыекоманды и построения. | 1 | http://www.fizkul t-ura.ru/ |
| **9.** | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением  направления, ритма и темпа. | 1 |
| **10.** | Прыжковые упражнения; спрыгивание, | 1 |  |
|  | запрыгивание. |  |  |
| **11.** | Прыжок в длину с места.Эстафеты. | 1 |  |
| **12.** | Метание малого мяча в цель. | 1 |  |
| **13.** | Метание малого мяча на дальность. Упражнения для | 1 |  |
|  | развития силовых и координационных способностей. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **14.** | Техника высокого старта.Понятие стартового  ускорения. | 1 | [http://metodsovet.](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)  [su/dir/fiz\_kultura](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) |
| **15.** | Челночный бег 3\*10 Упражнения для развития | 1 | http://www.infosp ort.ru  [http://spo.1septe](http://spo.1septe/) mber.ru/urok/  [http://sportteacher](http://sportteacher/)  .ru/association/  [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru/-  ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛ ЬНЫХ  РЕСУРСОВ  [www.fizkulturavs](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [hkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizkul t-ura.ru/  [http://metodsovet.](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [su/dir/fiz\_kultura](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) |
|  | скоростно-координационныхкачеств. |  |
| **16.** | Бег на перегонки по дистанции 30м. | 1 |
| **17.** | Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Основная | 1 |
|  | стойка. Построение в колону,шеренгу, в круг. |  |
| **18.** | Стойка на лопатках. | 1 |
| **19.** | Группировка. Перекаты в группировке. | 1 |
| **20.** | Кувырок вперед. | 1 |
| **21.** | Подъем туловища за 30 сек. | 1 |
|  | Кувырок вперед. |  |
| **22.** | Вис на гимнастической стенке. | 1 |
| **23.** | Подтягивание из виса лежа. | 1 |
| **24.** | Упражнения для развития равновесия. | 1 |
| **25.** | Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание | 1 |
|  | через мячи. |  |
| **26.** | Ходьба по гимнастическому бревну. | 1 |
| **27.** | Наклон вперед из положения стоя. Полоса | 1 |
|  | препятствий. |  |
| **28.** | Висы и упоры на низкой перекладине. | 1 |
| **29.** | Упражнения на гибкость. | 1 |
| **30.** | Мостик из положения лежа, полушпагат. | 1 |
| **31.** | Лазание по гимнастической стенке и наклонной | 1 |
|  | скамейке. |  |
| **32.** | Лазание по канату в три приема. | 1 |
| **33.** | Прыжки со скакалкой 30 секунд. | 1 |
| **34.** | Прыжок в длину с места отталкивание и | **1** |
|  | приземление на две ноги. |  |
| **35.** | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и | 1 |
|  | приземлением на две ноги. |  |
| **36.** | Техника безопасности на уроках спортивных игр. | 1 |
| **37.** | Броски и ловля мяча. | 1 |
| **38.** | Броски и ловля мяча. | 1 |
| **39.** | Броски и ловля мяча через сетку. | 1 |
| **40.** | Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку. | **1** |
| **41.** | Броски мяча одной рукой через сетку. | 1 |
| **42.** | Пионербол двумя мячами. | 1 |
| **43.** | Эстафета с передачей мяча. | 1 |
| **44.** | Броски мяча в кольцо способом снизу. | 1 |
| **45.** | Броски мяча в 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 |
| **51.** | Строевые упражнения. | 1 |
| **52.** | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением | 1 |
|  | направления, ритма и темпа. |  |
| **53.** | Игры - эстафеты. Упражнения для развития | 1 |
|  | скоростных способностей. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **54.** | Подъем туловища за 30 сек. | 1 | http://www.infosp  ort.ru |
| **55.** | Промежуточная аттестация. Сдача нормативов. | 1 | [http://spo.1septe](http://spo.1septe/) mber.ru/urok/  [http://sportteacher](http://sportteacher/)  .ru/association/ |
| **56.** | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | 1 |
| **57.** | Техника высокого старта. Понятие стартового | 1 |
|  | ускорения. |  |
| **58.** | Челночный бег 3\*10 Упражнения для развития | 1 |
|  | скоростно-координационныхкачеств. |  |
| **59.** | Бег 30 м. Упражнения полосы препятствий. | 1 |
| **60.** | Бег 30 м. | 1 |
| **61.** | Прыжок в длину с разбега.Упражнения для развития | 1 |
|  | прыгучести. |  |
| **62.** | Прыжок в длину с разбега. | 1 |
| **63.** | Метание малого мяча в цель. | 1 |
| **64.** | Метание малого мяча на дальность. Упражнения для | 1 |
|  | развития силовых и координационных способностей. |  |
| **65.** | **Промежуточная аттестация.** Сдача нормативов | 1 |
| **66.** | Подведение итогов года. Эстафеты с бегом | 1 |
|  | прыжкамии метанием. |  |

**Тематическое планирование 2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема уроков** | **Количест во часов** | **Электронные**  **образовательны е ресурсы** |
| **1.** | Правила предупреждения травматизма во время занятий | 1 | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ  [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizk ult-ura.ru/ |
|  | физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор |  |
|  | одежды, обуви, инвентаря. |  |
| **2.** | История развития физической культуры и первых соревнований. | 1 |
| **3.** | Особенности физической культуры разных народов. Её связь с | 1 |
|  | природными, географическими особенностями, традициями и |  |
|  | обычаями народа. |  |
| **4.** | Выполнение комплексов упражнений для формирования | 1 |
|  | правильной осанки и развития мышц туловища. |  |
| **5.** | Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя | 1 |
|  | зарядка, физкультминутки). |  |
| **6.** | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных | 1 |
|  | площадках и в спортивных залах). |  |
| **7.** | **Входной контроль.** | 1 |
| **8.** | Техника безопасности на уроках. | 1 |
| **9.** | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, Подвижная игра «У ребят порядок строгий»,игра  «Быстро по местам» | 1 |
| **10.** | Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции | 1 |
|  | нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | физических качеств. Игра «Запрещенное движение» Подвижная игра «Парашютисты» |  | [http://metodsove](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)  [t.su/dir/fiz\_kultu](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [ra](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) |
| **11.** | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами. | 1 | http://www.info sport.ru  [http://spo.1septe](http://spo.1septe/) mber.ru/urok/  [http://sportteach](http://sportteach/) er.ru/association  /  [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ  [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizk ult-ura.ru/  [http://metodsove](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [t.su/dir/fiz\_kultu](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [ra](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)  http://www.info sport.ru |
| **12.** | Техника безопасности на уроках. Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра  «веревочка под ногами» | 1 |
| **13.** | Общеразвивающие упражнения. Ходьба.Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых  упражнений с максимальной скоростью. | 1 |
| **14.** | Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений.  Броски в стену и ловля теннисного мячаиз разных исходных положений.Игра «Вызов номеров» | 1 |
| **15.** | Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами». | 1 |
| **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 |
| **17.** | Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения.  Прыжки в длину; | 1 |
| **18.** | Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см).прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод» | 1 |
| **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 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ  [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizk ult-ura.ru/  [http://metodsove](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [t.su/dir/fiz\_kultu](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [ra](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)  http://www.info sport.ru  [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ  [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/) |
| **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 |
| **22.** | Широкие стойки на ногах; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте, игра  «[класс смирно](http://fizkultura-na5.ru/gimnastika/igry-na-urokakh-gimnastiki.html#smirno)» | 1 |
| **23.** | Общеразвивающие упражнения. виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного  корсета. Игра «Бездомный заяц» | 1 |
| **24.** | Общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.Акробатические комбинации. Пример: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Игра «Самый-самый» | 1 |
| **25.** | Общеразвивающие упражнения. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. | 1 |
| **26.** | Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, Игра « День-ночь» | 1 |
| **27.** | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, и передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; Игра  «Запрещенное движение» | 1 |
| **28.** | Общеразвивающие упражнения. Развитие координации:  произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. жонглирование малыми предметами, Игра «Самый- самый» |  | [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizk ult-ura.ru/  [http://metodsove](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [t.su/dir/fiz\_kultu](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [ra](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)  http://www.info sport.ru  [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ  [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizk ult-ura.ru/ |
| **29.** | Общеразвивающие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в 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». | 1 |
| **30.** | Техника безопасности на уроках. | 1 |
| **31.** | Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач» | 1 |
| **32.** | Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без  мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет» | 1 |
| **33.** | Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без  мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; | 1 |
| **34.** | Игра «мяч своему» | 1 |
| **35.** | Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10  передач» | 1 |
| **36.** | Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.игра «Скажи какой цвет» | 1 |
| **37.** | Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему» Эстафеты с мячами | 1 |
| **38.** | Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание  мяча.подача мяча; | 1 |
| **39.** | игра «Удочка» | 1 |
| **40.** | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения,  подбрасывание мяча. Подача мяча; Игра «Воробьи и вороны» | 1 |
| **41.** | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения,  подбрасывание мяча, подача мяча; Игра Совушка» | 1 |
| **42.** | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения,  подбрасывание мяча. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **43.** | Подача мяча; подвижные игры на материале волейбола.игра  «Передача мячей» | 1 | [http://metodsove](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [t.su/dir/fiz\_kultu](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [ra](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)  http://www.info sport.ru  [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ  [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizk ult-ura.ru/  [http://metodsove](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [t.su/dir/fiz\_kultu](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [ra](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)  http://www.info sport.ru |
| **44.** | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения,  подбрасывание мяча. Подача мяча; подвижные игры на материале волейбола.игра «Удочка» | 1 |
| **45.** | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения,  специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра Совушка» | 1 |
| **46.** | Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения.Удар по  неподвижному мячу. | **1** |
| **47.** | Игра «Передай пас». | 1 |
| **48.** | Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному  мячу.Ударпо катящемуся мячу. Игра «Забей гол». | 1 |
| **49.** | Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному  мячу.Удар по катящемуся мячу. Игра «Точно в цель». | 1 |
| **50.** | Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу.Удар по катящемуся мячу.Подвижные игры на материале  футбола. Игра «Передача мячей по кругу». | 1 |
| **51.** | Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу.Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале  футбола. | 1 |
| **52.** | Игра «Светофор». | 1 |
| **53.** | Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному  мячу.Удар по катящемуся мячу.Подвижные игры на материале футбола. Футбольные эстафеты. | 1 |
| **54.** | Техника безопасности на уроках. Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра  «веревочка под ногами» | 1 |
| **55.** | Общеразвивающие упражнения. Ходьба.Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью.Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мячаиз разных исходных положений.Игра  «Вызов номеров» | 1 |
| **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 | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ  [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizk ult-ura.ru/  [http://metodsove](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [t.su/dir/fiz\_kultu](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [ra](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)  http://www.info sport.ru |
| **58.** | Общеразвивающие упражнения. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание. Прыжки через скакалку на месте на  одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра « Пингвины» | 1 |
| **59.** | Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения.  Прыжки в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). | 1 |
| **60.** | Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра  «Невод» | 1 |
| **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 |
| **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 |
| **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** | **Количест во часов** | **Электронные**  **образовательны е ресурсы** |
| **1.** | ТБ Правила предупреждения травматизма во время занятий  физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря. | 1 | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ  [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizk ult-ura.ru/  [http://metodsove](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [t.su/dir/fiz\_kultu](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [ra](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)  http://www.info sport.ru  [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ |
| **2.** | **Входной контроль.** | 1 |
| **3.** | Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных  занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | 1 |
| **4.** | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных  площадках и в спортивных залах). | 1 |
| **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, | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами». |  | ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ  [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizk ult-ura.ru/  [http://metodsove](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [t.su/dir/fiz\_kultu](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [ra](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)  http://www.info sport.ru  [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ  [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/ |
| **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 |
| **15.** | Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра  «Невод» | 1 |
| **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 |
| **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 |
| **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 «[класс смирно](http://fizkultura-na5.ru/gimnastika/igry-na-urokakh-gimnastiki.html#smirno)» | 1 |
| **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 |
| **20.** | комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), Игра  «День-ночь» | 1 |
| **21.** | Общеразвивающие упражнения. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений  (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя,  лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Бездомный заяц» |  | http://www.fizk ult-ura.ru/  [http://metodsove](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [t.su/dir/fiz\_kultu](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [ra](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)  http://www.info sport.ru  [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ  [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizk ult-ura.ru/  [http://metodsove](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [t.su/dir/fiz\_kultu](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [ra](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)  http://www.info sport.ru |
| **22.** | Общеразвивающие упражнения. стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. переноска партнера в парах.перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Акробатические комбинации. | 1 |
| **23.** | Общеразвивающие упражнения.Комплексы упражнений на 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» | 1 |
| **24.** | Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища, | 1 |
| **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 |
| **26.** | Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач» | 1 |
| **27.** | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения  без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет» | 1 |
| **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 |
| **30.** | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; | 1 |
| **31.** | броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.игра «Скажи какой цвет» | 1 |
| **32.** | Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения  без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему» Эстафеты с мячами |  | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ  [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizk ult-ura.ru/  [http://metodsove](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [t.su/dir/fiz\_kultu](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [ra](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)  http://www.info sport.ru  [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ |
| **33.** | Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие  упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча.подача мяча; игра «Удочка» | 1 |
| **34.** | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения,  подбрасывание мяча. | 1 |
| **35.** | Подача мяча; Игра «Воробьи и вороны» | 1 |
| **36.** | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения,  подбрасывание мяча подача мяча; Игра Совушка» | 1 |
| **37.** | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения,  подбрасывание мяча. Подача мяча; подвижные игры на материале волейбола.игра «Передача мячей» | 1 |
| **38.** | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения,  подбрасывание мяча.подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Удочка» | 1 |
| **39.** | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения,  специальные передвижения, подбрасывание мяча.подача мяча; | 1 |
| **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 |
| **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 |
| **44.** | Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу.  Удар по катящемуся мячу. | 1 |
| **45.** | Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу». | 1 |
| **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 |
| **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 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 | [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizk ult-ura.ru/  [http://metodsove](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [t.su/dir/fiz\_kultu](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [ra](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)  http://www.info sport.ru  [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ |
| **50.** | Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров» | 1 |
| **51.** | Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами». | 1 |
| **52.** | Общеразвивающие упражнения. Ходьба.повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые  упражнения: прыжки в длину и высоту. Игра « Пингвины» | 1 |
| **53.** | Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения.Бег на дистанцию до 400 м; Прыжковые упражнения.в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;  прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод» | 1 |
| **54.** | Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения.равномерный 6-минутный бег. Прыжковые упражнения.в длину; | 1 |
| **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 |
| **57.** | Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **58.** | Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. | 1 | [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizk ult-ura.ru/  [http://metodsove](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [t.su/dir/fiz\_kultu](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [ra](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)  http://www.info sport.ru |
| **59.** | Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. | 1 |
| **60.** | Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. | 1 |
| **61.** | Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. | 1 |
| **62.** | Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Литовская игра: квинта | 1 |
| **63.** | Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. | 1 |
| **64.** | Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. | 1 |
| **65.** | Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. | 1 |
| **66.** | **Промежуточная аттестация. Сдача нормативов** | 1 |
| **67.** | Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных  народов. | 1 |
| **68.** | Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных  народов. | 1 |

**Тематическое планирование 4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема уроков** | **Количест во часов** | **Электронные**  **образовательны е ресурсы** |
| **1.** | Техника безопасности на уроках. Комплексы физических  упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, подвижная игра «У ребят порядок строгий»,игра «Быстро по местам» | 1 | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ  [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/) |
| **2.** | Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных  занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). | 1 |
| **3.** | Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Запрещенное движение»,  «Парашютисты» | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **4.** | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами. | 1 | [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizk ult-ura.ru/  [http://metodsove](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [t.su/dir/fiz\_kultu](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [ra](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)  http://www.info sport.ru  [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ  [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizk ult-ura.ru/  [http://metodsove](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [t.su/dir/fiz\_kultu](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [ra](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) |
| **5.** | Техника безопасности на уроках.Общеразвивающие упражнения. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре,пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. | 1 |
| **6.** | Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах  поочередно.Игра «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 |
| **8.** | Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами». | 1 |
| **9.** | **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 |
| **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 | 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» |  | http://www.info sport.ru  [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ  [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizk ult-ura.ru/  [http://metodsove](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [t.su/dir/fiz\_kultu](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [ra](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)  http://www.info sport.ru  [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ |
| **15.** | Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Ходьба, с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами. Широкие стойки на ногах; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте, игра  «[класс смирно](http://fizkultura-na5.ru/gimnastika/igry-na-urokakh-gimnastiki.html#smirno)» | 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 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 |
| **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 |
| **20.** | комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами,гимнастические упражнения прикладного характера.. | 1 |
| **21.** | Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища, ;  Игра «Белые медведи». | 1 |
| **22.** | Передвижение по гимнастической стенке.Ходьба по гимнастической скамейке,по низкому гимнастическому бревну с  меняющимся темпом и длиной шага,поворотами и | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | приседаниями,опорный прыжок:с разбега через гимнастического козла.Игра«День-ночь» |  | ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ  [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizk ult-ura.ru/  [http://metodsove](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [t.su/dir/fiz\_kultu](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [ra](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)  http://www.info sport.ru  [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ  [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/ |
| **23.** | Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач» | 1 |
| **24.** | Общеразвивающие упражнения.специальные передвижения без  мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет» | 1 |
| **25.** | Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; Игра  «мяч своему» | 1 |
| **26.** | Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без  мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач» | 1 |
| **27.** | Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач» | 1 |
| **28.** | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.игра «Скажи какой цвет» | 1 |
| **29.** | Общеразвивающие упражнения.Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему» Эстафеты с мячами | 1 |
| **30.** | Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание  мяча.подача мяча; игра «Удочка» | 1 |
| **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 |
| **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 |
| **35.** | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; прием и передача мяча;  подвижные игры на материале волейбола.игра «Удочка» | 1 |
| **36.** | Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения,  специальные передвижения, подбрасывание мяча. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **37.** | Подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра Совушка» | 1 | http://www.fizk ult-ura.ru/  [http://metodsove](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [t.su/dir/fiz\_kultu](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [ra](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)  http://www.info sport.ru  [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ  [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizk ult-ura.ru/  [http://metodsove](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [t.su/dir/fiz\_kultu](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [ra](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)  http://www.info sport.ru |
| **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 |
| **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 |
| **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. 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 |
| **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** |
| **47.** | Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. | 1 |
| **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 |
| **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 |
| **50.** | Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения.Бег на  дистанцию до 400 м; Прыжки в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра  «Невод» |  | [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ  ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ  [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/)  [http://fizkultura-](http://fizkultura-/) na5.ru/  https://fk-i-s.ru/  http://www.fizk ult-ura.ru/  [http://metodsove](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [t.su/dir/fiz\_kultu](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura) [ra](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura)  http://www.info sport.ru  [http://school-](http://school-/) collection.edu.ru  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ |
| **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 |
| **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 |
| **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 |
| **54.** | Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Больная кошка салки по кругу | 1 |
| **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 |
| **57.** | Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. | 1 |
| **58.** | Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. | 1 |
| **59.** | Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. | 1 |
| **60.** | Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. | 1 |
| **61.** | Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. | 1 |
| **62.** | Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия. | 1 |
| **63.** | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | 1 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **64.** | Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты  сердечных сокращений. | 1 | ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ  [www.fizkultura](http://www.fizkulturavshkole.ru/) [vshkole.ru](http://www.fizkulturavshkole.ru/) |
| **65.** | **Промежуточная аттестация. Сдача нормативов** | 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 |