

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Замковская средняя общеобразовательная школа

Принято

решением педагогического совета  
МАОУ Замковской СОШ  
протокол № 1 от 30.08.2023 года

Согласовано

Зам.директором  
МАОУ Замковской СОШ  
\_\_\_\_\_ Н.И.Жуйкова  
30.08.2023

Приложение к АООП НОО

**Адаптированная рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)**  
**1-4 класс на 2023-2024 учебный год**

п.Ясная Поляна 2023 год

## Пояснительная записка

**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 содержания 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 формах<sup>13</sup>, 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, имеющие 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 обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений — от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих ограничения 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 ОВЗ, 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 учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности

Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

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

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; *коммуникативные УУД:*
- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные УУД:*
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности

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

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями

учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок

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

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

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

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой; *регулятивные УУД:*
- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

### **Предметные результаты**

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

Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

#### **1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью

#### **2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств

#### **3 класс**

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

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

#### 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

## Содержание учебного предмета

### 1 класс

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

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

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

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

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

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр

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

### 2 класс

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре

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

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

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

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

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

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

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

3 класс

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

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

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

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом  
Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад

с равномерной скоростью Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька

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

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

Плавательная подготовка Правила поведения в бассейне Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас Упражнения ознакомительного плавания: 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

4 класс

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

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

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости) Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп Закаливающие процедуры: 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 образовательные ресурсы
1.	Правила поведения, техника безопасности. Общие принципы выполнения физических упражнений. Спортивное оборудование инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> - <b>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</b>
2.	<b>Входной контроль.</b> Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись».	1	
3.	Значение физической культуры в жизни человека. Знакомство с ГТО. Ходьба и бег. Бег с ускорением.	1	<a href="http://www.fizkulturavs hkole.ru">www.fizkulturavs hkole.ru</a>
4.	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу.	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
5.	Распорядок дня. Личная гигиена. Перестроение по звеньям. Повороты направо, налево.	1	
6.	Техника выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания.	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
7.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры.	1	
8.	Самоконтроль. Строевые команды и построения.	1	
9.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	<a href="http://www.fizkult-t-ura.ru/">http://www.fizkult-t-ura.ru/</a>
10.	Прыжковые упражнения; спрыгивание, запрыгивание.	1	
11.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	
12.	Метание малого мяча в цель.	1	
13.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей.	1	

14.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения.	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>
15.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств.	1	
16.	Бег на перегонки по дистанции 30м.	1	
17.	Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну, шеренгу, в круг.	1	<a href="http://www.infosp.ort.ru">http://www.infosp.ort.ru</a>
18.	Стойка на лопатках.	1	
19.	Группировка. Перекаты в группировке.	1	
20.	Кувырок вперед.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
21.	Подъем туловища за 30 сек. Кувырок вперед.	1	
22.	Вис на гимнастической стенке.	1	
23.	Подтягивание из вися лежа.	1	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
24.	Упражнения для развития равновесия.	1	
25.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	
26.	Ходьба по гимнастическому бревну.	1	
27.	Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
28.	Висы и упоры на низкой перекладине.	1	<b>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</b>
29.	Упражнения на гибкость.	1	
30.	Мостик из положения лежа, полушпагат.	1	
31.	Лазание по гимнастической стенке и наклонной скамейке.	1	
32.	Лазание по канату в три приема.	1	
33.	Прыжки со скакалкой 30 секунд.	1	
34.	Прыжок в длину с места отталкивание и приземление на две ноги.	1	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru">www.fizkulturavshkole.ru</a>
35.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1	
36.	Техника безопасности на уроках спортивных игр.	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
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	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
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	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a>
45.	Броски мяча в кольцо способом сверху.	1	
46.	Ведение мяча на месте, в движении.	1	
47.	Ведение мяча с обводкой конусов.	1	
48.	И в баскетбол по упрощенным правилам.	1	
49.	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
50.	Строевые упражнения.	1	
51.	Строевые упражнения.	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>
52.	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	
53.	Игры - эстафеты. Упражнения для развития скоростных способностей.	1	

54.	Подъем туловища за 30 сек.	1	<a href="http://www.infosport.ru">http://www.infosport.ru</a>  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>  <a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
55.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов.	1	
56.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	
57.	Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения.	1	
58.	Челночный бег 3*10 Упражнения для развития скоростно-координационных качеств.	1	
59.	Бег 30 м. Упражнения полосы препятствий.	1	
60.	Бег 30 м.	1	
61.	Прыжок в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести.	1	
62.	Прыжок в длину с разбега.	1	
63.	Метание малого мяча в цель.	1	
64.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей.	1	
65.	<b>Промежуточная аттестация.</b> Сдача нормативов	1	
66.	Подведение итогов года. Эстафеты с бегом прыжками и метанием.	1	

#### Тематическое планирование 2 класс

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

	физических качеств. Игра «Запрещенное движение» Подвижная игра «Парашютисты»		<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>
11.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами.	1	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
12.	Техника безопасности на уроках. Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «веревочка под ногами»	1	<a href="http://sportteacher.ru/association/">http://sportteacher.ru/association/</a>
13.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
14.	Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений. Игра «Вызов номеров»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
15.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
16.	Общеразвивающие упражнения. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «Пингвины»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
17.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжки в длину;	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
18.	Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>
19.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжки в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием. Игра «Перепрыгни ручей»	1	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>

20.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Метание набивных мячей (1 кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, снизу); Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
21.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Ходьба, с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами.	1	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
22.	Широкие стойки на ногах; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте, игра «класс смирно»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
23.	Общеразвивающие упражнения. виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Бездомный заяц»	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
24.	Общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Пример: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Игра «Самый-самый»	1	<a href="http://metodovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodovet.su/dir/fiz_kultura</a>  <a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
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	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
27.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания, и передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; Игра «Запрещенное движение»	1	/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ  <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
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»		<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
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	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
30.	Техника безопасности на уроках.	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultu">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultu</a>
31.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»	1	<a href="http://www.info">http://www.info</a>
32.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет»	1	<a href="http://www.info">sport.ru</a>
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	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
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	<a href="http://school-collection.edu.ru">/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</a>
37.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему» Эстафеты с мячами	1	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
38.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча;	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
39.	игра «Удочка»	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
40.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»	1	
41.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча, подача мяча; Игра Совушка»	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
42.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча.	1	

43.	Подача мяча; подвижные игры на материале волейбола.игра «Передача мячей»	1	<a href="http://metodovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodovet.su/dir/fiz_kultura</a> <a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>	
44.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; подвижные игры на материале волейбола.игра «Удочка»	1		
45.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра Совушка»	1		
46.	Техника безопасности. общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу.	1		
47.	Игра «Передай пас».	1		
48.	Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу.Ударпо катящемуся мячу. Игра «Забей гол».	1		<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
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	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
54.	Техника безопасности на уроках. Ходьба. общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «веревочка под ногами»	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	
55.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба.Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью.Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мячаиз разных исходных положений.Игра «Вызов номеров»	1	<a href="http://metodovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodovet.su/dir/fiz_kultura</a> <a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>	
56.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.высокий старт с последующим ускорением.	1		

57.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- <u>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</u>
58.	Общеразвивающие упражнения. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением, спрыгивание и запрыгивание. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «Пингвины»	1	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
59.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжки в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см).	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
60.	Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
61.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжки в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием. Игра «Перепрыгни ручей»	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
62.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Метание набивных мячей (1 кг) двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, снизу); Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»	1	<a href="http://metodovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodovet.su/dir/fiz_kultura</a>  <a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
63.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
64.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
65.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
66.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
67.	<b>Промежуточная аттестация.</b> Сдача нормативов	1	
68.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	

№	Тема уроков	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1.	ТБ Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
2.	<b>Входной контроль.</b>	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ  <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>  <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>  <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="http://metodsociety.su/dir/fiz_kultura">http://metodsociety.su/dir/fiz_kultura</a>  <a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
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».		<b>ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ</b>
13.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба.повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту. Игра «Пингвины»	1	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura vshkole.ru</a>  <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura- na5.ru/</a>
14.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения.Бег на дистанцию до 400 м; Прыжковые упражнения.в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см).	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
15.	Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizk ult-ura.ru/</a>
16.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения.равномерный 6-минутный бег. Прыжковые упражнения.в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед ( правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием. большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»	1	<a href="http://metodsociety.su/dir/fiz_kultura">http://metodsove t.su/dir/fiz kultu ra</a>
17.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. повторное выполнение беговых нагрузок в горку; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку. снизу, от груди. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»	1	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info sport.ru</a>
18.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Ходьба, с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами. Широкие стойки на ногах; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полупагаты на месте, игра « <a href="#">класс смирно</a> »	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>  <a href="#">/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ</a>
19.	Общеразвивающие упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях,	1	<b>ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ</b>  <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura vshkole.ru</a>
20.	комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), Игра «День-ночь»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura- na5.ru/</a>
21.	Общеразвивающие упражнения. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>

	осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Бездомный заяц»		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
22.	Общеразвивающие упражнения. стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. переноска партнера в парах. перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Акробатические комбинации.	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>
23.	Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений на координацию с ассиметрическими и последовательными движениями руками и ногами, Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, виды стилизованной ходьбы под музыку; Игра «День-ночь»	1	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
24.	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища,	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
25.	прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). Игра «Белые медведи».	1	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
26.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
27.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет»	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
28.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; Игра «мяч своему»	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
29.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
30.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча;	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>
31.	броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. игра «Скажи какой цвет»	1	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
32.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину;	1	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>

	подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему» Эстафеты с мячами		
33.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча.подача мяча; игра «Удочка»	1	
34.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча.	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
35.	Подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</a>
36.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча подача мяча; Игра Совушка»	1	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
37.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; подвижные игры на материале волейбола.игра «Передача мячей»	1	
38.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча.подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Удочка»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
39.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, специальные передвижения, подбрасывание мяча.подача мяча;	1	
40.	прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра Совушка»	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
41.	Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Игра «Передай пас».	1	
42.	Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Забей гол».	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
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	<a href="http://metodovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodovet.su/dir/fiz_kultura</a>
45.	Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу».	1	<a href="http://www.info-sport.ru">ra</a>
46.	Общеразвивающие упражнения.Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Светофор».	1	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
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	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</a>

49.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью.	1	<a href="http://www.fizkultura_vshkole.ru">www.fizkultura_vshkole.ru</a>
50.	Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
51.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://metodovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodovet.su/dir/fiz_kultura</a>
52.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту. Игра «Пингвины»	1	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
53.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Бег на дистанцию до 400 м; Прыжковые упражнения. в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»	1	
54.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. равномерный 6-минутный бег. Прыжковые упражнения. в длину;	1	
55.	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием. большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»	1	
56.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. повторное выполнение беговых нагрузок в горку; пметание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку. снизу, от груди. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
57.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	

58.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>
59.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
60.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
61.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
62.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов. Литовская игра: квинта	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
63.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>
64.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
65.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
66.	<b>Промежуточная аттестация. Сдача нормативов</b>	1	
67.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
68.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	

#### Тематическое планирование 4 класс

№	Тема уроков	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1.	Техника безопасности на уроках. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, подвижная игра «У ребят порядок строгий», игра «Быстро по местам»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
2.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	<a href="#">/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</a>
3.	Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Запрещенное движение», «Парашютисты»	1	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a>

4.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами.	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
5.	Техника безопасности на уроках.Общеразвивающие упражнения. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре,пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>  <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
6.	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно.Игра «веревочка под ногами»	1	
7.	Общеразвивающие упражнения. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>  <a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
8.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>  /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
9.	<b>Входной контроль.</b>	1	
10.	Общеразвивающие упражнения.Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;	1	<a href="http://www.fizkultura-vshkole.ru">www.fizkultura-vshkole.ru</a>
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	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>  <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
13.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения.равномерный 6-минутный бег. Прыжки в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед ( правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием, броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>  <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>
14.	повторное выполнение беговых нагрузок в горку;метание набивных мячей(1-2 кг)одной рукой и двумя руками из разных	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">t.su/dir/fiz_kultura</a>

	исходных положений и различными способами(сверху,сбоку,снизу,от груди.Передача набивного мяча(1 кг)в максимальном темпе,по кругу,из разных исходных положений.Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.Игра«Попади в мяч»		<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
15.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Ходьба, с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами. Широкие стойки на ногах; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте, игра «класс смирно»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
16.	Упоры, седы, упражнения в группировке, перекувытки; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях,	1	<a href="http://www.fizkultura-vshkole.ru">/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</a>
17.	комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Игра «День-ночь»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">www.fizkultura-vshkole.ru</a>
18.	Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Бездомный заяц»	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
19.	Стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Прыжки со скакалкой, подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">https://fk-i-s.ru/</a>
20.	комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами, гимнастические упражнения прикладного характера..	1	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.fizkultura-na5.ru/</a>
21.	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища, ; Игра «Белые медведи».	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a>
22.	Передвижение по гимнастической стенке.Ходьба по гимнастической скамейке,по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага,поворотами и	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://www.info-sport.ru</a>
			<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
			<a href="http://school-collection.edu.ru">/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ</a>

	приседаниями, опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Игра «День-ночь»		<u>ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ</u>
23.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»	1	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura vshkole.ru</a>
24.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura- na5.ru/</a>
25.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; Игра «мяч своему»	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
26.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»	1	
27.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizk ult-ura.ru/</a>
28.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. игра «Скажи какой цвет»	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsove t.su/dir/fiz_kultu ra</a>
29.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему» Эстафеты с мячами	1	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info sport.ru</a>
30.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча; игра «Удочка»	1	
31.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Поддача мяча; Игра «Воробьи и вороны»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school- collection.edu.ru</a>
32.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Поддача мяча; Игра «Воробьи и вороны»	1	<u>/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ</u>
33.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча подача мяча; Игра Совушка»	1	
34.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Поддача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Передача мячей»	1	<a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura vshkole.ru</a>
35.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Поддача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. игра «Удочка»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura- na5.ru/</a>
36.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, специальные передвижения, подбрасывание мяча.	1	<a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>

37.	Поддача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра «Совушка»	1	
38.	Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Игра «Передай пас».	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
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	<a href="http://metodovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodovet.su/dir/fiz_kultura</a>
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	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
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 «Веровочка под ногами»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
46.	Общеразвивающие упражнения. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»	1	<a href="http://www.fizkultura-vshkole.ru">www.fizkultura-vshkole.ru</a>
47.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a>
48.	Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
49.	Общеразвивающие упражнения. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту. Игра «Пингвины»	1	<a href="http://metodovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodovet.su/dir/fiz_kultura</a>
50.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Бег на дистанцию до 400 м; Прыжки в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см).	1	<a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>

	Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»		
51.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. равномерный 6-минутный бег. Прыжки в длину; Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров, прыжки с продвижением вперед ( правым и левым боком), запрыгивание с последующим спрыгиванием, броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkultura.vshkole.ru</a> <a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> <a href="https://fk-i-s.ru/">https://fk-i-s.ru/</a> <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura</a> <a href="http://www.info-sport.ru">http://www.info-sport.ru</a>
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. Большая 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 Большая 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	

<b>64.</b>	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	<u>ОБРАЗОВАТЕЛЬ НЫХ РЕСУРСОВ</u>  <u>www.fizkultura vshkole.ru</u>
<b>65.</b>	<b>Промежуточная аттестация. Сдача нормативов</b>	1	
<b>66.</b>	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
<b>67.</b>	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
<b>68.</b>	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	