

копия

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №25»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

2-4 класс

на 2023 -2024 учебный год

Составитель: Коя Мария Владимировна,
учитель физической культуры

г. Нижневартовск 2023

Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-

деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет: 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

Содержание учебного предмета

2 класс

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

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

утренней зарядки Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

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

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

3 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

времясамостоятельных занятий физической культурой

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

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

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

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

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

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

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

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 времясамостоятельных занятий физической культурой

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

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

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

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

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

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

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

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.

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; легкой атлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

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

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

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

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

Тематическое планирование 2 класс

№	Тема уроков	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1.	Правила предупреждения травматизма во время физическими упражнениями. Организация мест подбор одежды, обуви, инвентаря.	1	http://school-collection.edu.ru
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	ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ
4.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
5.	Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	www.fizkultura-ravshkole.ru
6.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	
7.	Входной контроль.	1	
8.	Техника безопасности на уроках.	1	http://fizkultura-na5.ru/
9.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, Подвижная игра «У ребят порядок строгий», игра «Быстро по местам»	1	https://fk-is.ru/
10.	Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Запрещенное движение» Подвижная игра «Парашютисты».	1	http://www.fizkultura.ru/
11.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами.	1	http://methods.ove.t.su/dir/fiz_kultura http://www.info

12.	Техника безопасности на уроках. Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «веревочка под ногами»	1	sport.ru http://spo.1september.ru/urok/ http://sportteacher.ru/association/
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	http://school-collection.edu.ru
14.	Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений. Игра «Вызов номеров».	1	http://school-collection.edu.ru
15.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных. Положений высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1	/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ www.fizkultura-na5.ru
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	http://fizkultura-na5.ru/
17.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжки в длину;	1	https://fk-is.ru/
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	http://www.fizkultura.ru/
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	http://methods.ove
20.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Упражнения. Метание набивных мячей (1 кг)	1	

	<p>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».</p>		<p>t.su/dir/fiz_kultura</p> <p>http://www.infosport.ru</p> <p>http://school-collection.edu.ru</p> <p>/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ</p>
21.	<p>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.</p>	1	<p>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</p> <p>www.fizkultura.vshkole.ru</p>
22.	<p>Широкие стойки на ногах; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте, игра «класс смирно».</p>	1	<p>http://fizkultura-na5.ru/</p>
23.	<p>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»</p>	1	<p>https://fk-is.ru/</p> <p>http://www.fizkultura.ru/</p>
24.	<p>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»</p>	1	<p>http://metods.ove.t.su/dir/fiz_kultura</p> <p>http://www.infosport.ru</p>
25.	<p>Общеразвивающие упражнения. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.</p>	1	

26.	Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, Игра «День-ночь»	1	http://school-collection.edu.ru
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
28.	Общеразвивающие упражнения. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий, передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. жонглирование малыми предметами, Игра «Самый- самый»	1	www.fizkultura.vshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/
29.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, лазанье по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в	1	https://fk-is.ru/
	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».		http://www.fizkultura.ru/ http://methods.ove.t.su/dir/fiz_kultura
30.	Техника безопасности на уроках.	1	
31.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»	1	http://www.infosport.ru
32.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет»	1	
33.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину;	1	http://school-collection.edu.ru
34.	Игра «мяч своему»	1	

35.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»	1	<p><u>/-</u> <u>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</u></p> <p>www.fizkultura-ravshkole.ru</p> <p>http://fizkultura-na5.ru/</p> <p>https://fk-is.ru/</p> <p>http://www.fizkultura.ru/</p> <p>http://metods.ove.t.su/dir/fiz_kultura</p> <p>http://www.infosport.ru</p>
36.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. игра «Скажи какой цвет»	1	
37.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему» Эстафеты с мячами.	1	
38.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача мяча;	1	
39.	игра «Удочка»	1	
40.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; Игра «Воробы и вороны»	1	
41.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча, подача мяча; Игра Совушка»	1	
42.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча.	1	
43.	Подача мяча; подвижные игры на материале волейбола, игра «Передача мячей»	1	
44.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; подвижные игры на материале. Волейбола игра «Удочка».	1	
45.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра Совушка».	1	
46.	Техника безопасности. Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу.	1	
47.	Игра «Передай пас».	1	
48.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Забей гол».	1	
49.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Точно в цель».	1	

50.	Общеразвивающие упражнения. Удар по не подвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу».	1	<p><u>ЦИЯ</u> <u>ЦИФРОВ</u> <u>ЫХ</u> <u>ОБРАЗОВА</u> <u>ТЕЛЬНЫХ</u> <u>РЕСУРСОВ</u></p> <p>www.fizkultura-ravshkole.ru</p> <p>http://fizkultura-na5.ru/</p> <p>https://fk-i-s.ru/</p> <p>http://www.fizkultura.ru/</p> <p>http://methods.ove.t.su/dir/fiz_kultura</p> <p>http://www.infosport.ru</p> <p>http://school-collection.edu.ru</p> <p>/- <u>ЕДИНАЯ</u> <u>КОЛЛЕК</u> <u>ЦИЯ</u> <u>ЦИФРОВ</u> <u>ЫХ</u> <u>ОБРАЗОВА</u> <u>ТЕЛЬНЫХ</u> <u>РЕСУРСОВ</u></p>
51.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола.	1	
52.	Игра «Светофор».	1	
53.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Футбольные эстафеты.	1	
54.	Техника безопасности на уроках. Ходьба. общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Игра «веревочка под ногами».	1	
55.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений. Игра «Вызов номеров».	1	
56.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений высокий старт с последующим ускорением.	1	
57.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1	
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	1	

	на двух ногах поочередно. Игра «Пингвины».		www.fizkultura-shkole.ru
59.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Прыжки в длину; Повторное выполнение много скоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см).	1	http://fizkultura-na5.ru/
60.	Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод».	1	https://fk-iss.ru/
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	http://www.fizkultura.ru/
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	http://methods.ove.t.su/dir/fiz_kultura http://www.infosport.ru
63.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры разных народов.	1	
64.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры разных народов.	1	
65.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры разных народов.	1	
66.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры разных народов.	1	
67.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	1	
68.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры разных народов.	1	

№	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	http://school-collection.edu.ru
2.	Входной контроль.	1	/-
3.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	<u>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</u>
4.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	www.fizkultura-ravshkole.ru
5.	Техника безопасности на уроках. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток	1	http://fizkultura-na5.ru/
6.	Подвижная игра «У ребят порядок строгий», игра «Быстро поместам»	1	https://fk-is.ru/
7.	Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Запрещенное движение» Подвижная игра «Парашютисты»	1	http://www.fizkultura.ru/
8.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами.	1	http://methods.ove.t.su/dir/fiz_kultura
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 подногами»	1	http://www.infosport.ru
10	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющим интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью.	1	

11	Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»	1	
12	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1	http://school-collection.edu.ru /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕК ЦИЯ ЦИФРОВ ЫХ ОБРАЗОВА ТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
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	www.fizkultura-ravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/
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	https://fk-i-s.ru/
15.	Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»	1	http://www.fizkultura.ru/
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 последующимспрыгиванием. большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»	1	http://metodstvoe.tsu/dir/fiz_kultura
17.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. повторное выполнение беговых нагрузок в горку; пметание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку. снизу, от груди. Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в	1	http://www.infosport.ru http://school-

	мяч».		collection.edu.ru /- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
18.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Ходьба, с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами. Широкие стойки на ногах; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полушпагаты на месте, игра «класс смирно»	1	www.fizkultura-vshkole.ru
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	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-is.ru/
20.	комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), Игра «День-ночь»	1	http://www.fizkultura.ru/
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 осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Игра «Бездомный заяц».	1	http://methods.ove.t.su/dir/fiz_kultura http://www.info
22.	Общеразвивающие упражнения. стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. переноска партнера в парах. перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Акробатические комбинации.	1	
23.	Общеразвивающие упражнения. Комплексы	1	

	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».		sport.ru http://school-collection.edu.ru
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	http://school-collection.edu.ru
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	http://school-collection.edu.ru
26.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»	1	www.fizkulturaavshkole.ru
27.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет»	1	http://fizkultura-na5.ru/
28.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; Игра «мяч своему»	1	https://fk-iss.ru/
29.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»	1	http://www.fizkultura.ru/
30.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча;	1	http://www.fizkultura.ru/
31.	броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола игра «Скажи какой цвет»	1	http://methods.ove.t.su/dir/fiz_kultura
32.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему» Эстафеты с мячами.	1	http://www.infosport.ru
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.ed
u.ru">http://school- collection.ed u.ru
35.	Подача мяча; Игра «Воробьи и вороны»	1	
36.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча подача мяча; Игра Совушка»	1	/- <u>ЕДИНАЯ</u> <u>КОЛЛЕК</u> <u>ЦИЯ</u> <u>ЦИФРОВ</u> <u>ЫХ</u> <u>ОБРАЗОВА</u> <u>ТЕЛЬ</u> <u>НЫХ</u> <u>РЕСУРСОВ</u>
37.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. подача материала 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://fizkultu
ravshkole.ru">www.fizkultu ravshkole.ru <a href="http://fizkultu
ra-na5.ru/">http://fizkultu ra-na5.ru/
39.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, специальные передвижения, подбрасывание мяча, подача мяча;	1	<a href="https://fk-i-
s.ru/">https://fk-i- s.ru/
40.	прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Игра Совушка»	1	<a href="http://www.f
izkult-
ura.ru/">http://www.f izkult- ura.ru/
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://metods
ove
t.su/dir/fiz_ku
ltura">http://metods ove t.su/dir/fiz_ku ltura
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://www.in
fosport.ru">http://www.in fosport.ru
45.	Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу».	1	<a href="http://school-
collection.ed
u.ru">http://school- collection.ed u.ru /-
46.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Светофор».	1	
47.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола.	1	

	Футбольные эстафеты.		<u>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</u> www.fizkultura-ravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-is.ru/ http://www.fizkultura.ru ult-ura.ru/ http://methods.su/dir/fiz_kultura http://www.infosport.ru
48.	Техника безопасности на уроках. Ходьба. Общеразвивающие упражнения. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно. Игра «веревочка под ногами»	1	
49.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся интервалом отдыха). Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью.	1	
50.	Челночный бег; Ускорение из разных исходных положений. Броски в стену и ловля теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»	1	
51.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1	
52.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; Прыжковые упражнения: прыжки в длину и высоту. Игра «Пингвины».	1	
53.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. Беговые упражнения. Бег на дистанцию до 400 м; Прыжковые упражнения в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). прыжки с доставкой 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	http://school-collection.edu.ru
56.	Общеразвивающие упражнения. Ходьба. повторное выполнение беговых нагрузок в горку; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений. Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность. Игра «Попади в мяч»	1	http://school-collection.edu.ru
57.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения. Подвижные игры разных народов.	1	www.fizkultura.vshkole.ru
58.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры разных народов.	1	http://fizkultura-na5.ru/
59.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры разных народов.	1	https://fk-is.ru/
60.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры разных народов.	1	
61.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры разных народов.	1	http://www.fizkultura.ru/
62.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры разных народов. Литовская игра: квинта.	1	
63.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры разных народов.	1	http://methods.ove.t.su/dir/fiz_kultura
64.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры разных народов.	1	
65.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры разных народов.	1	http://www.infosport.ru
66.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	1	
67.	Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры разных народов.	1	

68.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1
-----	---	---

Тематическое планирование 4 класс

№	Тема уроков	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1.	Техника безопасности на уроках. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, подвижная игра «У ребят порядок строгий», игра «Быстро по местам».	1	http://school-collection.edu.ru
2.	Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).	1	/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
3.	Комплексы физических занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Игра «Запрещенное движение», «Парашютисты»	1	www.fizkultura.vshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/
4.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Эстафеты с преодолением препятствий. Эстафеты с мячами и обручами.	1	https://fk-iss.ru/
5.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1	http://www.fizkultura.ru/
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	1	http://methods.ove.t.su/dir/fiz_kultura http://www.infosport.ru

	теннисного мяча из разных исходных положений, с поворотами, бег с горки в максимальном темпе; Игра «Вызов номеров»		
8.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1	http://school- collection.ed u.ru /- <u>ЕДИНАЯ</u> <u>КОЛЛЕК</u> <u>ЦИЯ</u> <u>ЦИФРОВ</u> <u>ЫХ</u> <u>ОБРАЗОВА</u> <u>ТЕЛЬНЫХ</u> <u>РЕСУРСОВ</u>
9.	Входной контроль.	1	
10.	Общеразвивающие упражнения. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;	1	www.fizkultu ravshkole.ru
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	http://fizkultu ra-na5.ru/ https://fk-i- s.ru/
13.	Общеразвивающие упражнения. броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»	1	http://www.f izkult- ura.ru/
14.	повторное выполнение беговых нагрузок в горку; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и дальность. Игра «Попади в мяч»	1	http://methods ove t.su/dir/fiz_k ultura http://www.i nfosport.ru

15.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне, выполнение строевых команд. Ходьба, с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, с взмахом ногами. Широкие стойки на ногах; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах, выпады и полупагаты на месте, игра «класс смирно»	1	http://school-collection.edu.ru
16.	Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой, высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях,	1	/- ЕДИНАЯ КОЛЛЕК ЦИЯ ЦИФРОВ ЫХ ОБРАЗОВА ТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ
17.	комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах), индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Игра «День-ночь».	1	www.fizkultura.vshkole.ru
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	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/ http://www.fizkultura.ru/
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	http://methods.ove.t.su/dir/fiz_kultura http://www.infosport.ru
20.	комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами, гимнастические упражнения прикладного характера.	1	

21.	Упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие, динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища, ;Игра «Белые медведи».	1	http://school-collection.edu.ru /- <u>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</u>
22.	Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба по гимнастической скамейке, по низкому гимнастическому бревну сменяющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Игра «День-ночь»	1	<u>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</u>
23.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «10 передач»	1	www.fizkultura.ravshkole.ru
24.	Общеразвивающие упражнения. специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; игра «Скажи какой цвет».	1	http://fizkultura-na5.ru/
25.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения безмяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; Игра «мяч своему»	1	https://fk-is.ru/
26.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»	1	https://fk-is.ru/
27.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения безмяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; «10 передач»	1	http://www.fizkultura.ru/
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	http://metods.t.su/dir/fiz_kultura
29.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; передачи мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Игра «мяч своему» Эстафеты с мячами.	1	http://www.infosport.ru
30.	Техника безопасности на уроках. Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча, подача мяча; игра «Удочка»	1	http://school-collection.edu.ru
31.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Подача мяча; Игра «Воробы и вороны»	1	http://school-collection.edu.ru /- <u>ЕДИНАЯ</u>

32.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Поддача мяча; Игра «Воробьи и вороны»	1	<u>КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</u> www.fizkultura-ravshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-is.ru/ http://www.fizkultura.ru/ http://methods.ove.t.su/dir/fiz_kultura http://www.infosport.ru
33.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча поддача мяча; Игра Совушка»	1	
34.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Поддача мяча; подвижные игры на материале волейбола, игра «Передача мячей»	1	
35.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, подбрасывание мяча. Поддача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола, игра «Удочка»	1	
36.	Общеразвивающие упражнения. Специальные передвижения, специальные передвижения, подбрасывание мяча.	1	
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	
39.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Забей гол».	1	
40.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Игра «Точно в цель».	1	
41.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Игра «Передача мячей по кругу».	1	
42.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу.	1	
43.	Подвижные игры на материале футбола. Игра «Светофор».	1	
44.	Общеразвивающие упражнения. Удар по неподвижному мячу. Удар по катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола. Футбольные эстафеты.	1	
45.	Техника безопасности на уроках. общеразвивающие упражнения.	1	

	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах по очереди. Игра «веревочка под ногами»		http://school-collection.edu.ru /- <u>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</u>
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	www.fizkultura.vshkole.ru
47.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.	1	http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-is.ru/
48.	Высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, сбегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями. Игра «За двумя зайцами».	1	http://www.fizkultura.ru/
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	http://methods.ove.t.su/dir/fiz_kultura http://www.infosport.ru
50.	Общеразвивающие упражнения. Беговые упражнения. Бег на дистанцию до 400 м; Прыжки в длину; Повторное выполнение многоскоков, повторное преодоление препятствий (15-20 см). Прыжки с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; Игра «Невод»	1	http://www.infosport.ru
51.	Общеразвивающие упражнения. броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Перепрыгни ручей»	1	http://school-collection.edu.ru /-

52.	повторное выполнение беговых нагрузок в горку; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1	<p><u>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</u></p> <p>www.fizkultura-ravshkole.ru</p> <p>http://fizkultura-na5.ru/</p> <p>https://fk-i-s.ru/</p> <p>http://www.fizkultura.ru/</p> <p>http://methods.ove.t.su/dir/fiz_kultura</p> <p>http://www.infosport.ru</p> <p>http://school-collection.edu.ru</p> <p>/-</p> <p><u>ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ЦИФРОВЫХ</u></p>
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	
64.	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	
65.	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	1	

66.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	<u>ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ</u> www.fizkulturaravshkole.ru
67.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	
68.	Общеразвивающие упражнения Подвижные игры разных народов.	1	

Приложение №1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИЗУЧЕНИЯ предмета Физическая культура

1. Программа предмета Физическая культура

2. Учебник

Для педагога:

Лях, В. И. Физическая культура 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2017.

Для обучающихся:

- Лях, В. И. Физическая культура 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2017..

3. **Электронная форма учебника.** Электронная форма учебника является полным содержательным аналогом печатной версии, дополненным различными медиа объектами, в том числе интерактивными и функционалом, делающим работу с электронной формой учебника комфортной. Электронная форма учебника содержит также весь методический аппарат печатной версии, однако использование компьютерных технологий позволяет его несколько усовершенствовать.

4. Информационные ресурсы, обеспечивающие методическое сопровождение образовательной деятельности:

- ФГБНУ «Институт стратегии образования Российской Академии Образования» <https://www.instrao.ru/>
- Интерактивная образовательная онлайн-платформа «Учи.ру» синтерактивными уроками по основным школьным предметам, олимпиады: <https://uchi.ru/>
- Реестр примерных основных общеобразовательных программ / Примерные основные общеобразовательные программы / Основные образовательные программы в части учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей): <http://fgosreestr.ru>
- Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/>
- Цифровой образовательный ресурс для школ: <https://www.yaklass.ru/> Цифровые ресурсы и сервисы для школы группы компаний «Просвещение»: <https://digital.prosv.ru/>
- Электронно-библиотечная система «БИБЛИОШКОЛА» ИД «Директ-Медиа»: <https://biblioschool.ru/>