

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Омской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ярковская основная общеобразовательная школа»  
Усть-Ишимского муниципального района

**Принята**  
на заседании педагогического совета  
МБОУ «Ярковская ООШ»  
Протокол № 4  
«27» 05 2022г.

**Утверждаю**  
Директор МБОУ «Ярковская ООШ»  
А.В. Акиленко  
Приказ № 39/2  
«27» 05 2022г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 1-4 классов начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год  
количество часов: 270  
1 класс (66 часов)  
2 класс (68 часов)  
3 класс (68 часов)  
4 класс (68 часов)  
уровень изучения предмета: базовый

Составители: Мачитова Л.А., Костылева Т.С.,  
Биктимирова Г.Ф., Алеева А.А.  
учителя начальных классов

Ярково, 2022

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

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

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

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

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

**Лёгкая атлетика.** Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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

### 2 класс

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

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

**Физическое совершенствование.**

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

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.**

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со

скакалкой на двух ногах и 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 разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

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

### **3 класс**

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

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

#### ***Физическое совершенствование.***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

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

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

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

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

#### **4 класс**

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

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

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

*Подвижные и спортивные игры.* Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической 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

## Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся. Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

### *Патриотическое воспитание:*

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

### *Гражданское воспитание:*

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

### **Ценности научного познания:**

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

### **Формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

### **Экологическое воспитание:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

## **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

**1) Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**2) Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге; описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **Предметные результаты**

### **1 класс**

*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.

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, перекачиванию;

-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 и игровой 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 сердечнососудистой 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, лёгкой атлетикой, лыжной 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 мяча на дальность.
- 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

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование темы	Кол. час	ЭОРи ЦОР	Примечание
<b>Легкая атлетика 10 часов (20 часов)</b>				
1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий. Обучение построению в шеренгу и колонну. Строевые команды Подвижная игра «Займи своё место». Равномерная ходьба и равномерный бег.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
2	Объяснение понятия «физическая культура» Обучение построению в шеренгу и колонну. Организационный момент. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Ловишка» Равномерное передвижение в ходьбе и беге, в колонне по одному (за лидером).	1	<a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a> - Методическая копилка	
3	Правила соревнований в беге Обучение равномерной ходьбе и бегу в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); ускорение до 30м. Обучение челночному бегу 3x10м. Контроль двигательных качеств; челночный бег 3x10м	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> -	
4	Развитие быстроты. Ускорения. Контроль двигательных качеств; бег 30м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры"	
5	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение технике метания в горизонтальную и вертикальную цель 2x2м с расстояния 3м. Метание мяча в горизонтальную и	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> - Сайт «Физкульт-	

	вертикальную цель. Разучивание игры «Охотники и зайцы»		Ура»	
6	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Правила соревнований в метание. Обучение метанию мяча на дальность. Контроль двигательных качеств; метание мяча на дальность.	1	<a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16">http://www.e-osnova.ru/journal/16</a>	
7	Режим дня, правила его составления и соблюдения. Обучение технике метания набивного мяча (0,5кг) двумя руками снизу, из-за головы и от груди. Игра «Жмурки»	1	Физическая культура. Все для учителя	
8	Освоение навыков прыжков. Обучение прыжкам в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега. Обучение прыжкам на скакалке	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
9	Познакомить с правилами соревнований в прыжках. Прыжки в длину с разбега. Разучить игру «Запрещенное движение»	1	Сайт учителей физкультуры "Физкультура на 5"	
10	Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега. Разучивание игры «Удочка»	1		
<b>Подвижные и спортивные игры 10 часов (22 часов)</b>				
11	ТБ на уроках подвижных игр. Разучить подвижные игры с бегом и метанием. «Салки-догонялки». «Метко в цель»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
12	Алгоритм обучения подвижным играм. Разучить подвижные игры с метанием и прыжками. «Кто быстрее», «Метко в цель»	1	РЭШ	
13	Развитие координации в упражнениях с мячом. Игровое упражнение «Школа мяча»	1	<a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a>	
14	Режим дня, правила его составления. Развитие быстроты, ловкости. Разучить игру-эстафету «Весёлые старты»	1	Методическая копилка	
15	Хороводные игры. Разучить игру «Шел король по лесу»,	1		
16	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Разучить народные игры «Горелки»,	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	
17	Игры на развитие воображения. Разучить игры «Где мы были - не скажем, а что делали - покажем», «Узнай, кто я?»	1	«Физкультура-Ура»	
18	Упражнения и игры на развитие внимания. Разучить игры «Веселые упражнения», «Найди игрушку», «Что изменилось?».	1	<a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16">http://www.e-osnova.ru/journal/16</a>	
19	Развитие физических качеств. Разучить эстафеты с предметами.	1	Физическая культура. Все для учителя	
20	Развитие координации, ловкости, скоростных качеств. Эстафеты с мячами	1		
<b>Лыжная подготовка 6 часов (12 часов)</b>				
21	ТБ уроках лыжной подготовки. Обучение переноске лыж к месту занятия. Обучение	1	<a href="https://resh.edu.r">https://resh.edu.r</a>	

	передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).		<a href="#">u/subject/9/</a> - РЭШ	
22	Одежда лыжника. Основная стойка лыжника. Обучение передвижения на лыжах скользящим шагом (без палок) с соблюдением дистанции. Передвижение на лыжах до 1км	1	<a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a> -	
23	Лыжный инвентарь. Развитие выносливости в передвижении на лыжах Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	Методическая копилка  <a href="http://www.fizku.lt-ura.ru/">http://www.fizku.lt-ura.ru/</a> - Сайт	
24	Температурный режим. Повороты на месте переступанием. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Передвижение на лыжах до 1км	1	«Физкульт-Ура»	
25	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Передвижение на лыжах до 1км	1		
26	Передвижение на лыжах скользящим шагом змейкой. Передвижение на лыжах до 1км	1		
<b>Гимнастика 6 часов (12 часов)</b>				
27	ТБ на уроке гимнастике. Строевые упражнения. Обучение перестроению из одной шеренги в две. Обучение подъёму туловища. Контроль двигательных качеств: подъём туловищ за 30 сек. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
28	Правила подбора одежды для занятий в спортивном зале Освоение акробатических элементов. Обучение группировке и перекатам.	1		
29	Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития. Обучение построению и перестроению из одной шеренги в две и в колонну по одному Акробатические упражнения: обучение переворотам и стойкам: Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1	<a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a> - Методическая копилка	
30	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. ОРУ с мячом. Обучение кувырку вперед. Разучить игру «Волк во рву»	1		
31	Утренняя зарядка. Основные правила её выполнения. Знакомство с понятиями: висы и упоры. Упражнения в виси на шведской стенке. Разучить игру «Класс смирно!»	1	<a href="http://www.fizku.lt-ura.ru/">http://www.fizku.lt-ura.ru/</a> - Сайт «Физкульт-Ура»	
32	Физические упражнения для физкультминуток. Обучение упражнениям в висах и упорах. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Контроль двигательных качеств отжимание.	1		
<b>Гимнастика 6 часов (12 часов)</b>				
33	Физические упражнения для утренней зарядки Обучение лазанию и перелезанию. Обучение лазанию по гимнастической стенке.	1		
34	Комплекс упражнения для укрепления мышц спины и живота. Обучение лазанию и перелезанию через гимнастическое бревно,	1	<a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16-">http://www.e-osnova.ru/journal/16-</a>	

	способом «переваливание»		Физическая культура. Все для учителя	
35	Объяснение понятия: «плоскостопия». Обучение упражнениям в равновесии. Разучивание игры «Змейка»	1		
36	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Обучение упражнениям в равновесии на гимнастической скамейке. Разучивание игры «Тараканчики»	1	<a href="http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/">http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/</a>	
37	Объяснение понятия «гибкость». Обучение технике опорного прыжка. Прыжок на горку матов с места. Игра «Удочка»	1	Аэробика для детей (видео уроки)	
38	Комплекс упражнений для развития гибкости. Обучение прыжку на горку матов с разбега. Разучивание игры «Ноги на весу»	1		
<b>Лыжная подготовка 6 часов (12 часов)</b>				
39	Закрепление техники лыжных ходов. Особенности дыхания. Повторить ступающий и скользящий шаг с палками. Передвижение на лыжах до 1км	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
40	Первая помощь при обморожении. Обучение переходу со ступающего шага на скользящий и, наоборот, по команде учителя. Передвижение на лыжах до 1км	1	<a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a>	
41	Освоение спусков и подъемов. Спуск в основной стойке с пологого склона без палок.	1	Методическая копилка	
42	Обучение спуску в основной стойке с пологого склона с палками. Передвижение на лыжах до 1км	1		
43	Обучение подъему «полуелочкой» ступающим шагом. Передвижение на лыжах до 1км	1	<a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16-">http://www.e-osnova.ru/journal/16-</a>	
44	Развитие выносливости в передвижении на лыжах Прохождение дистанции 1км. Игры с лыжным инвентарем. «Маятник», «Зайчик»	1	Физическая культура. Все для учителя	
<b>Подвижные и спортивные игры 12 часов (22 часов)</b>				
45	Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с баскетбольным мячом. Игра «Гонка мячей в колоннах»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
46	Освоение техники ловли, передачи мяча Разучивание игры «Вышибалы»	1		
47	Освоение техники ведения мяча на месте Разучивание игры «Играй, играй, мяч не теряй»	1	<a href="http://sportrules.boom.ru">http://sportrules.boom.ru</a> -	
48	Освоение техники броска в кольцо двумя руками снизу.. Разучивание игры «Мяч в корзину»	1	Правила спортивных игр	
49	Подвижные игры с элементами волейбола. Освоение техники бросков и ловли мяча в парах. Разучивание игры «Охотники и утки».	1		
50	Обучение ловле мяча. Разучивание игры «Мяч капитану»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
51	Освоение техники передачи мяча двумя руками из-за головы. Разучивание игры «Перестрелка»	1		

	4-мя мячами		<a href="http://sportrules.boom.ru">http://sportrules.boom.ru</a>	
52	Освоение техники подачи мяча. Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч»	1	Правила спортивных игр	
53	Подвижные игры с элементами футбола	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	
54	Освоение техники паса мяча. Разучивание игры «Сбей городок»	1	РЭШ	
55	Освоение техники ведения мяча. Эстафета с ведением и пасом..	1	<a href="http://sportrules.boom.ru">http://sportrules.boom.ru</a> -	Правила спортивных игр
56	Освоение техники удара по воротам. Разучивание игры «Забей в ворота».	1		
<b>Легкая атлетика 10 часов (20 часов)</b>				
57	Освоение техники прыжков. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	РЭШ
58	Повторить правила соревнований в прыжках. Разучить технику прыжка в длину с разбега. Разучить игру «Удочка»	1	<a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a>	
59	Повторить технику прыжка в высоту с прямого разбега. Прыжки на скакалке	1	Методическая копилка	
60	Равномерная ходьба и равномерный бег. Организационный момент. Равномерное передвижение в ходьбе и беге, в колонне по одному.	1		
61	Повторить правила соревнований в беге. Освоение равномерной ходьбы и бега в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); ускорение до 30м. Освоение челночного бега 3x10м. Контроль двигательных качеств; челночный бег 3x10м	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	Сайт «Физкульт-Ура»
62	Развивать быстроту. Ускорения. Повторить технику спринтерского бега. Контроль двигательных качеств; бег 30м.	1	<a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16-">http://www.e-osnova.ru/journal/16-</a>	Физическая культура. Все для учителя
63	Освоение навыков метания в горизонтальную и вертикальную цель 2x2м с расстояния 3м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	Сайт учителей физкультуры
64	Повторить правила соревнований в метании. Освоение метания мяча на дальность. Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность.	1		Физкультура на 5"
65	Освоение метания набивного мяча (0,5кг) двумя руками снизу, из-за головы и от груди. Развитие выносливости. Контроль двигательных качеств: кросс 1000м. Эстафета	1		
66	<b>.Промежуточная аттестация</b>	1		

№ п/п	Наименование темы	Кол. час	ЭОРи ЦОР	Примечание
<b>Легкая атлетика 10 часов (20 часов)</b>				
1	Правила поведения и Т Б на уроках физической культуры. Закрепление построению в шеренгу и колонну. Строевые команды Обучение положению высокого старта и бегу с высокого старта дистанция до 40м. Разучивание игры «Салки-догонялки». Равномерная ходьба и равномерный бег.	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "Физкультура на 5"	
2	Объяснение история возникновению физических упражнений, первых соревнований Обучение построению в шеренгу и колонну. Организационный момент. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Ловишка» Равномерное передвижение в ходьбе и беге, в колонне по одному. <b>Входная контрольная работа</b>	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> Образовательные сайты для учителей физической культуры -	
3	Физическое развитие и его измерение. Правила соревнований в беге Обучение равномерной ходьбе и бегу в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); ускорение до 40м. Обучение челночному бегу 3x10м. Контроль двигательных качеств; челночный бег 3x10м	1	<a href="http://www.openclass.ru/sub/">http://www.openclass.ru/sub/</a> - Сетевые образовательные сообщества	
4	Физическое качество человека: быстрота. Контроль двигательных качеств; бег 30м. Подвижная игра «Жмурки»	1	«Открытый класс». Предмет «Физическая культура»	
5	Зарождение Олимпийских игр древности. Освоение навыков метания в горизонтальную и вертикальную цель 2x2м с расстояния 4м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Разучивание игры «Меткий стрелок»	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> - Сайт "Я иду на урок физкультуры"	
6	Правила соревнований в метание. Обучение метанию мяча на дальность. Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит?»	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> - Сайт «Физкульт-Ура»	
7	Физические качества человека: сила. Освоение метания набивного мяча (0,5кг) двумя руками снизу, из-за головы и от груди. Разучивание игры на внимание «Запрещенное движение»	1		
8	Освоение навыков прыжков. Обучение прыжкам в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам на скакалке.	1	<a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16">http://www.e-osnova.ru/journal/16</a> Физическая культура. Все для учителя	
9	Познакомить с правилами соревнований в прыжках. Прыжки в длину с разбега. Разучить игру «Волк во рву»	1		
10	Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега.	1		

	Игры «Удочка»				
<b>Подвижные и спортивные игры 10 часов (22 часа)</b>					
11	ТБ на уроках подвижных игр. Разучить подвижные игры с бегом и метанием. «Салки - догонялки». «Круговая охота»	1	<a href="http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603-">http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603-</a> Инновационная деятельность учителей физкультуры  <a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a> - Методическая копилка  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> - Сайт "Я иду на урок физкультуры"		
12	Алгоритм обучения подвижным играм. Разучить подвижные игры с метанием и прыжками. «Кто быстрее», «Метко в цель»	1			
13	Развитие координации в упражнениях с мячом. Игровое упражнение «Школа мяча»	1			
14	Закаливание организма обтирание. Развитие быстроты, ловкости. Разучить игру-эстафету «Весёлые старты»	1			
15	Хороводные игры. Игра «Шел король по лесу», «Угадай, чей голосок»	1			
16	Составление комплекса утренней зарядки. Народные игры «Горелки», «Зайцы в огороде»	1			
17	Игры с мячом. Разучить игры «Овладей мячом», «Гонка мяча по кругу»	1			
18	Упражнения и игры на развитие внимания. Разучить игры «Веселые упражнения», «Найди игрушку», «Что изменилось?».	1			
19	Развитие физических качеств. Разучить эстафеты с предметами.	1			
20	Развитие координации, ловкости, скоростных качеств. Эстафеты с мячами.	1			
<b>Лыжная подготовка 6 часов (14 часов)</b>					
21	ТБ уроках лыжной подготовки. Переноска лыж к месту занятия. Обучение передвижения на лыжах попеременным двухшажным шагом (без палок)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ  <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> - Сайт "Я иду на урок физкультуры"		
22	Требования к одежде и обуви лыжника. Основная стойка лыжника. Обучение передвижения на лыжах попеременным двухшажным шагом с палками. Передвижение на лыжах до 1км.	1			
23	Лыжный инвентарь. Развитие выносливости в передвижении на лыжах Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с соблюдением дистанции. Передвижение на лыжах до 1км.	1			
24	Температурный режим. Повороты на месте переступанием. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом змейкой Передвижение на лыжах до 1км.	1		<a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16-">http://www.e-osnova.ru/journal/16-</a> Физическая культура. Все для учителя	
25	Особенности дыхания. Эстафета с передачей палок. Передвижение на лыжах до 1км.	1			
26	Игры с использованием лыжного инвентаря. Разучивание игр «Кто дальше проскользит», «Не сбей ворота». Передвижение на лыжах до 1км.	1			
<b>Гимнастика 6 часов (12 часов)</b>					



27	ТБ на уроке гимнастике. Строевые упражнения. Обучение перестроению из одной шеренги в две. Обучение подъёму туловища. Контроль двигательных качеств: подъём туловища за 30 сек. Разучивание игры «Класс, стройся».	1	<a href="http://topgor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html">http://topgor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html</a>	
28	Правила подбора одежды для занятий в спортивном зале. Освоение строевых упражнений. Повороты на месте. Освоение акробатических элементов. Перекаты и перевороты.	1	Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)	
29	Составление физкультминутки для занятий в домашних условиях. Построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному Акробатические упражнения: Обучение кувырку вперед в сед, ноги врозь. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1	<a href="http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/">http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/</a>	
30	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. ОРУ с мячом. Обучение стойке на лопатках. Обучение прыжкам на скакалке, «козлик» Разучить игру «Найди игрушку»	1	Аэробика для детей (видео уроки)	
31	Танцевальные упражнения: «хороводный шаг». Висы и упоры. Упражнения в виси на шведской стенке. Разучить игру «Класс смирно!»	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> - Сайт "Я иду на урок физкультуры"	
32	Танцевальные упражнения: «галоп». Висы и упоры. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. Контроль двигательных качеств отжимание.	1		
<b>Гимнастика 6 часов (12 часов)</b>				
33	Физические упражнения для утренней зарядки Лазание и перелезание. Обучение перемещению по гимнастической стенке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
34	Закаливание организма обтиранием. Обучение лазанию и перелезанию через гимнастическое бревно.	1	<a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a>	
35	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Обучение упражнениям в равновесии. Разучивание игры «Цапля»	1	Сайт для учителей физкультуры	
36	Комплекс упражнений с мячом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Разучивание игры «Тараканчики»	1	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html">https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html</a>	
37	Объяснение понятия «прыгучесть». Освоение навыков опорного прыжка. Прыжок на горку матов с места. Прыжки на скакалке	1	видеоуроки для учителей	
38	Комплекс упражнений для развития прыгучести. Контроль двигательных качеств: опорный прыжок	1		
<b>Лыжная подготовка 8 часов (14 часов)</b>				
39	Закрепление техники лыжных ходов. Особенности дыхания. Повторить технику	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	

	попеременного двухшажного хода. .Передвижение на лыжах до 1,5км		<a href="http://subject/9/">u/subject/9/</a> - РЭШ	
40	Первая помощь при обморожении. Обучение переходу со ступающего шага на скользящий и, наоборот, по команде учителя. Передвижение на лыжах до 1,5км	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> -	
41	Значение занятий лыжной подготовкой для развития физических качеств. Обучение торможению плугом. Передвижение на лыжах до 1,5км	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры"	
42	Физические качества: ловкость. Освоение спусков и подъемов. Спуск падением. Встречная эстафета. Передвижение на лыжах до 1,5км	1	<a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16-">http://www.e-osnova.ru/journal/16-</a>	
43	Освоение спусков и подъемов. Спуск в основной стойке с пологого склона без палок. Передвижение на лыжах до 1,5км	1	Физическая культура. Все для учителя	
44	Обучение спуску в основной стойке с пологого склона с палками. Передвижение на лыжах до 1,5км	1	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/">https://videouroki.net/razrabotki/a</a>	
45	Обучение подъему «полуелочкой» ступающим шагом. Игры с лыжным инвентарем. Передвижение на лыжах до 1км	1	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html-">naliz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html-</a>	
46	Развитие выносливости в передвижении на лыжах Контроль двигательных качеств: прохождение дистанции 1км. Игры с лыжным инвентарем. «Маятник», «Зайчик»	1	видеоуроки для учителей	
<b>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).12 часов (22 часов)</b>				
47	Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом. Разучивание игры «гонка мячей в колоннах»	1	<a href="http://sportrules.boom.ru">http://sportrules.boom.ru</a> -	
48	Освоение навыков ловли передач мяча. Разучивание игры в кругу «Мяч водящему»	1	Правила спортивных игр	
49	Освоение навыков ведения мяча. Разучивание игры «Играй, играй, мяч не теряй!»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> -	
50	Освоение навыков броска в кольцо. Разучивание игры «Мяч в корзину»	1	РЭШ	
51	Подвижные игры с элементами волейбола. Обучение броскам и ловле мяча в парах. Разучивание игры «Охотники и утки».	1	<a href="http://sportrules.boom.ru">http://sportrules.boom.ru</a> -	
52	Освоение навыков ловли мяча. Разучивание игры - эстафеты «Мяч капитану»	1	Правила спортивных игр	
53	Освоение навыков передачи мяча двумя руками из-за головы. Разучивание игры «Перестрелка» 4-мя мячами	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> -	
54	Освоение навыков подачи мяча. Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч»	1	РЭШ	
55	Подвижные игры с элементами футбола	1	<a href="http://sportrules.boom.ru">http://sportrules.boom.ru</a>	

56	Освоение передачи мяча. Разучивание игры «Мяч по кругу»	1	<a href="http://boom.ru">boom.ru</a> - Правила	
57	Освоение ведения мяча. Эстафета с ведением и передачей.	1	спортивных игр <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> -	
58	Обучение приему удара по воротам. Разучивание игры «Забей в ворота».	1	РЭШ	
<b>Легкая атлетика 10 часов (20 часов)</b>				
59	Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места.	1	<a href="http://spo.lseptember.ru/urok/">http://spo.lseptember.ru/urok/</a> - Сайт "Я иду на урок	
60	Развитие прыгучести. Закрепить правила соревнований в прыжках. Прыжки в длину с прямого разбега. Игра «Удочка»	1	физкультуры" <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>	
61	Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки на скакалке	1	Сайт«Физкульт-Ура»	
62	Развитие координации. Повторить технику спринтерского бега. Правила соревнований в беге. Бег из разных исходных положений, с изменением направления, преодоления препятствий. Контроль двигательных качеств; челночный бег 3x10м.	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> Образовательные сайты для учителей	
63	Развитие быстроты Бег с ускорениями до 40м. Контроль двигательных качеств; бег 30м.	1	физической культуры	
64	Освоение навыков метания в горизонтальную и вертикальную цель 2x2м с расстояния 4м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	<a href="http://www.eosnova.ru/journal/16">http://www.eosnova.ru/journal/16</a> Физическая культура. Все для учителя	
65	Правила соревнований в метании. Метание мяча на заданное расстояние. Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность.	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей	
66	Развитие силовых качеств. Метание набивного мяча (0,5кг) двумя руками снизу, из-за головы и от груди	1	физкультуры "Физкультура на 5"	
67	Развитие выносливости. Контроль двигательных качеств: кросс 1000м. Эстафета.	1		
68	<b>Промежуточная аттестация</b>	1		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование темы	Кол. час	ЭОРи ЦОР	Примечание
<b>Легкая атлетика 10 часов (20 часов)</b>				
1	Правила поведения и Т Б на уроках физической культуры. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие. Развитие скорости в беге с высокого старта. Ускорения до 50м. Развитие выносливости в медленном 2минутном беге. <b>Входная контрольная</b>		<a href="http://www.openclass.ru/sub/">http://www.openclass.ru/sub/</a> - Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет	

	<b>работа</b>		«Физическая культура»	
2	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. Развитие координации в беге из разных исходных положений, изменением направления. Контроль двигательных качеств; челночный бег 3x10м.		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> - Сайт «Физкульт-Ура»	
3	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Правила соревнований в беге. Бег с изменением скорости передвижения (по команде); ускорение до 50м. Контроль двигательных качеств: бег 30м	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> - Образовательные сайты для учителей физической культуры –	
4	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: подготовительные. Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Разучивание подвижной игры «Лягушки»	1	<a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16">http://www.e-osnova.ru/journal/16</a> Физическая культура. Все для учителя	
5	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: соревновательные. Освоение навыков метания в горизонтальную и вертикальную цель 2x2м с расстояния 5м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Разучивание игры «Попади в коробку»	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "Физкультура на 5"	
6	Правила соревнований в метании. Обучение метанию мяча на дальность с 1-3 шагов разбега.. Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит?»	1	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html">https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html</a> -	
7	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Обучение метанию набивного мяча (0,5кг) одной рукой от плеча. Разучивание игры на внимание «Запрещенное движение»	1	видеоуроки для учителей	
8	Освоение навыков прыжков. Обучение прыжкам в длину и высоту с места, толчком двумя ногами. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам на скакалке (скиппинг).	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> - Сайт "Я иду на урок физкультуры"	
9	Правила соревнований в прыжках. Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки на скакалке.	1		
10	Обучение прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание». Игры «Удочка»	1		
<b>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).10 часов (22часа)</b>				
11	ТБ на уроках подвижных игр и спортивных игр. Разучить подвижные игры с бегом и метанием, прыжками. «Догонялки на марше», «Хоп» и «Мяч среднему»,	1		

12	Подвижные игры с элементами баскетбола. Т. Б. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с баскетбольным мячом. Перемещения в стойке. Ведение мяча шагом с изменением направления и скорости движения. Игра «Играй, играй, мяч не теряй!»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
13	Освоение навыков ловли передач мяча в парах. Разучивание игры «Горячий мяч»	1	<a href="http://sportrules.boom.ru">http://sportrules.boom.ru</a> -	
14	Освоение навыков броска в кольцо двумя руками снизу. Игры «Мяч в корзину»	1	Правила спортивных игр	
15	Подвижные игры с элементами волейбола. Т.Б. Освоение броска и ловли мяча. Разучивание игры «Занга».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
16	Обучение навыкам подбрасывания, приёма и передачи мяча. Разучивание игры - эстафеты «Мяч капитану»	1	<a href="http://sportrules.boom.ru">http://sportrules.boom.ru</a> -	
17	Освоение подачи мяча. Разучивание игры «Перестрелка» с использованием нижней подачи	1	Правила спортивных игр	
18	Подвижные игры с элементами футбола. Т.Б. Освоение передачи мяча в парах. Разучивание игры «Мяч капитану»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
19	Освоение ведения мяча. Эстафета с ведением и передачей..	1	<a href="http://sportrules.boom.ru">http://sportrules.boom.ru</a> -	
20	Обучение удару по воротам с места. Разучивание игры «Забей в ворота».	1	Правила спортивных игр	
<b>Лыжная подготовка 6 часов (14 часов)</b>				
21	ТБ уроках лыжной подготовки. Требования к лыжному инвентарю. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками и без палок по команде учителя. Передвижение на лыжах до 1,5км.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
22	Требования к одежде и обуви лыжника. Основная стойка лыжника. Обучение передвижению на лыжах одновременным двухшажным ходом. Разучить подвижную игру «Зайчик». Передвижение на лыжах до 1,5км.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> -	
23	Требования к температурному режиму. Развитие выносливости в передвижении на лыжах Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с соблюдением дистанции. Передвижение на лыжах до 1,5км.	1	Сайт "Я иду на урок физкультуры"	
24	Повороты на месте переступанием. Обучение поворотом и приставным шагам при прохождении дистанции. Подвижная игра «Не урони палку» Передвижение на лыжах до 1,5км.	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> - Сайт «Физкульт-Ура»	
25	Особенности дыхания. Обучение передвижению на лыжах 1км с изменением скорости движения. Встречная эстафета с передачей палок. Передвижение на лыжах до	1	<a href="http://www.e-osnova.ru/journa">http://www.e-osnova.ru/journa</a>	

	1км.		<a href="#">/16-</a>	
26	Игры с использованием лыжного инвентаря. Разучивание игр «Кто дальше проскользит», «Не сбей ворота Контроль двигательных качеств: прохождение дистанции 1км.	1	Физическая культура. Все для учителя	
<b>Гимнастика 6 часов (12 часов)</b>				
27	ТБ на уроке гимнастике. Строевые упражнения. Обучение перестроению из одной шеренги в три. Обучение 2 кувырмак вперед слитно. Контроль двигательных качеств: подъём туловища за 30 сек. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> - Сайт "Я иду на урок физкультуры"	
28	Дозирование физических упражнений для комплексов утренней зарядки Освоение строевых упражнений. Ходьба противходом. Освоение акробатических элементов. Обучение кувырку назад.Разучить игру на внимание «Группировка»	1	<a href="http://topgor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html">http://topgor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html</a> -	
29	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки. Построение и перестроение из одной шеренги в три. Обучение стойке на лопатках с согнутыми ногами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1	Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)	
30	Обучение перестроению из колонны по одному в колонну по три. ОРУ с мячом. Обучение упражнению «мост». Обучение прыжкам на скакалке, «козликом» Составить комбинацию из изученных упражнений.	1		
31	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук. Обучение составлению комбинации из изученных упражнений. Обучение лазанию по канату в три приема.	1	<a href="http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/">http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/</a>	
32	Ритмическая гимнастика: стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Лазание по канату в три приема Контроль двигательных качеств: акробатическая комбинация	1	Аэробика для детей (видео уроки)	
<b>Гимнастика 6 часов (12 часов)</b>				
33	Упражнения в танцах галоп. Висы и упоры. Упражнения на шведской стенке. Обучение ходьбе приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанию разноименным способом. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях Подтягивание в висе(м) и в висе лёжа(д))	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> - Сайт «Физкульт-Ура»	
34	Упражнения дыхательной их влияние на восстановление организма после физической нагрузки. Упражнения на гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ <a href="http://www.uroki">http://www.uroki</a>	

	в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.		<a href="#">.net/-</a> Сайт для учителей физкультуры	
35	Закаливание организма обливанием под душем. Комплекс упражнений с мячом. Упражнения на бревне: ходьбы: приставными шагами, большими шагами и выпадами на носках вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	1	<a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a> - Методическая копилка	
36	Упражнения на бревне: повороты на носках и одной ноге на 90°, приседания и переход в упор присев.	1		
37	Упражнения зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной нагрузки Освоение навыков опорного прыжка. Опорный прыжок с разбега через козла. Прыжки на скакалке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
38	Комплекс упражнений для развития прыгучести. Контроль двигательных качеств: опорный прыжок	1		
<b>Лыжная подготовка 8 часов (14часов)</b>				
39	Обучение чередованию шагов и ходов при прохождении дистанции. Эстафета с бегом на лыжах и поворотами Передвижение на лыжах до 1,5км	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
40	Разучивание различных видов торможения при спуске: торможение «падением». Повторить технику попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах до 1,5км			
41	Первая помощь при обморожении. Разучивание различных видов торможения при спуске: торможение «плугом». Разучить игру «Затормози до линии». Передвижение на лыжах до 1,5км	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> - Сайт "Я иду на урок физкультуры"	
42	Развитие ловкости. Освоение спусков и подъемов. Подъём «лесенкой» Встречная эстафета. Передвижение на лыжах до 1,5км	1		
43	Освоение спусков и подъемов. Разучить игру «Пружина» Передвижение на лыжах до 1,5км	1	<a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16/">http://www.e-osnova.ru/journal/16-</a>	
44	Закрепление пеники спусков и подъёмов при прохождении дистанции. Игра. «Смена лидера» Передвижение на лыжах до 1,5км	1	Физическая культура. Все для учителя	
45	Развитие выносливости. Контроль двигательных качеств: прохождение дистанции 1км	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> -	
46	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах Игры с лыжным инвентарем. «Маятник», «Зайчик», «Проехать через ворота»	1	Сайт «Физкульт-Ура»	
<b>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр</b>				

<b>(баскетбол, волейбол, футбол).12 часов (22 часов)</b>				
47	Подвижные игры с элементами баскетбола. Т. Б. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с баскетбольным мячом. Перемещения в стойке. Ведение мяча в ходьбе по прямой и с изменением рук, направления и скорости. Игра «Играй, играй, мяч не теряй!»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
48	Освоение навыков ловли передач мяча в парах в движении. Игры «Горячий мяч»	1	<a href="http://sportrules.boom.ru">http://sportrules.boom.ru</a> -	
49	Освоение навыков броска в кольцо двумя руками снизу и сверху. Игра «Мяч в корзину»	1	Правила спортивных игр	
50	Закрепление приемов баскетбола в игровой деятельности. Разучивание игры «Мяч ловцу»	1		
51	Подвижные игры с элементами волейбола. Т.Б. Освоение броска и ловли мяча через сетку. Игра «Занга».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
52	Закрепление навыков подбрасывания, приёма и передачи мяча. Разучивание игры - эстафеты «Передал – садись»	1		
53	Закрепление нижней прямой подачи. Разучить правила и приемы игры «Лапта через сетку»	1	<a href="http://sportrules.boom.ru">http://sportrules.boom.ru</a> -Правила	
54	Закрепление приемов волейбола в игровой деятельности. Игра Лапта через сетку»		спортивных игр	
55	Подвижные игры с элементами футбола. Т.Б. Освоение передачи мяча в парах в движении шагом Игры «Гонка мячей по кругу» и «Мяч капитану»	1	<a href="http://sportrules.boom.ru">http://sportrules.boom.ru</a> -	
56	Освоение ведения мяча с изменением направления и скорости. Эстафета с ведением и передачей..	1	Правила спортивных игр	
57	Обучение удару по воротам после ведения. Разучивание игры «Забей в ворота».	1		
58	Закрепление приемов футбола в игровой деятельности. Игра в футбол по упрощенным правилам	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
<b>Легкая атлетика 10 часов (20 часов)</b>				
59	Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами. Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места.	1	<a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a> -	
60	Закрепить правила соревнований в прыжках. Прыжки в длину с3-5 разбега, способом «согнув ноги». Игра «Удочка»	1	Методическая копилка	
61	Развитие прыгучести. Прыжки в высоту с 3 шагов разбега, способом «перешагивание». Повторить разные прыжки на скакалке.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> - Сайт "Я иду на урок физкультуры"	
62	Развитие координации. Правила соревнований в беге. Бег из разных исходных положений, с изменением направления, преодоления препятствий. Контроль двигательных качеств; челночный бег 3x10м. Подвижная игра «Салки	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> - Сайт «Физкульт-Ура»	



	маршем»			
63	Развитие быстроты. Повторить технику спринтерского бега. Бег с ускорениями до 40м. Контроль двигательных качеств; бег 30м. Подвижная игра «Серый волк»	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>	
64	Освоение навыков метания в горизонтальную и вертикальную цель 2х2м с расстояния 5м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	Образовательные сайты для учителей физической культуры – <a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16">http://www.e-osnova.ru/journal/16</a>	
65	Правила соревнований в метании. Метание мяча на заданное расстояние. Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность.	1	Физическая культура. Все для учителя	
66	Развитие силовых качеств. Метание набивного мяча (0,5кг) двумя руками, из-за головы в положении сидя.. Подвижная игра «Попадика».	1	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры	
67	Развитие выносливости. Контроль двигательных качеств: кросс 1000м. Эстафета.	1	"Физкультура на 5"	
68	<b>Промежуточная аттестация</b>	1		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование темы	Кол. час	ЭОРи ЦОР	Примечание
<b>Легкая атлетика 10 часов (20 часов)</b>				
1	Правила поведения и Т Б на уроках физической культуры Обучение бегу с низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге на короткие дистанции. Ускорения да 60м. Контроль двигательных качеств: бег 30м Равномерный бег..	1	<a href="http://www.openclass.ru/sub/">http://www.openclass.ru/sub/</a> - Сетевые образовательные сообщества	
2	Из истории развития физической культуры в России. Развитие координации в беге из разных исходных положений, изменением направления Контроль двигательных качеств; челночный бег 3х10м. Развитие выносливости в медленном 3минутном беге. <b>Входная контрольная работа</b>	1	«Открытый класс». Предмет «Физическая культура» <a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> - Сайт «Физкульт-Ура»	
3	Развитие национальных видов спорта в России. Правила соревнований в беге. Бег с изменением скорости передвижения (по команде); ускорение до 60м. Контроль двигательных качеств: бег 60м	1	<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> - Образовательные сайты для учителей	
4	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Разучивание подвижной игры «Лягушки»	1	физической культуры – <a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16">http://www.e-osnova.ru/journal/16</a> Физическая культура. Все для учителя	
5	Регулирование физической нагрузки по пульсу	1		

	на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Освоение навыков метания в горизонтальную и вертикальную цель 2х2м с расстояния 6м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Разучивание игры «Попади в коробку»		<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a> Сайт учителей физкультуры "Физкультура на 5"	
6	Правила соревнований в метании. Обучение метанию мяча на дальность с 1-3 шагов разбега. Контроль двигательных качеств: метание мяча на дальность. Разучивание игры «Кто дальше бросит?»	1	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html">https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html</a> видеоуроки для учителей	
7	Определение тяжести нагрузки по внешним признакам и самочувствию на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Обучение метанию набивного мяча (0,5кг) одной рукой от плеча. Разучивание игры на внимание «Запрещенное движение»	1		
8	.Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Освоение навыков прыжков. Обучение прыжкам в длину и высоту с места, толчком двумя ногами. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам на скакалке (скиппинг).	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> - Сайт "Я иду на урок физкультуры"	
9	Правила соревнований в прыжках. Обучение прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки на скакалке.	1		
10	Обучение прыжкам в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка»	1		
<b>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).10 часов (22часа)</b>				
11	ТБ на уроках подвижных игр и спортивных игр. Разучить подвижные игры с бегом и метанием, прыжками. «Догонялки на марше», «Хоп» и «Мяч среднему»	1		
12	Подвижные игры с элементами баскетбола. Т. Б. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с баскетбольным мячом. Перемещения в стойке. Ведение мяча бегом с изменением руки, направления и скорости движения. Игра «Играй, играй, мяч не теряй!»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
13	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Освоение навыков ловли передач мяча в парах, тройках в движении. Игра «Горячий мяч». Мини-баскетбол	1	<a href="http://sportrules.com.ru">http://sportrules.com.ru</a> -Правила спортивных игр	
14	Освоение навыков броска в кольцо одной рукой от плеча. Игра «Мяч ловцу». Мини-баскетбол	1		
15	Подвижные игры с элементами волейбола. Т.Б.	1	<a href="https://resh.edu.ru/s">https://resh.edu.ru/s</a>	

	Освоение приема и передачи мяча в парах. Игра «Занга».		<a href="#">bject/9/</a> - РЭШ	
16	Освоение приёма и передачи мяча в движении. Разучивание игры - эстафеты «Мяч капитану»	1	<a href="http://sportrules.com.ru">http://sportrules.com.ru</a> -Правила спортивных игр	
17	Освоение подачи мяча. Игра «Пионербол» с использованием нижней подачи	1		
18	Подвижные игры с элементами футбола. Т.Б. Освоение паса мяча в парах, тройках. Разучивание игры «Мяч капитану в движении»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
19	Освоение ведения мяча «змейкой». Эстафета с ведением и пасом. Мини-футбол.	1	<a href="http://sportrules.com.ru">http://sportrules.com.ru</a> -Правила спортивных игр	
20	Обучение удару по воротам с места, после паса. Игра «Забей в ворота». Мини-футбол	1		
<b>Лыжная подготовка 6 часов (14 часов)</b>				
21	ТБ уроках лыжной подготовки. Правила подбора лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игры на лыжах в скольжении на дальность. Передвижение на лыжах до 1,5км.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
22	Требования к одежде и обуви лыжника. Стойки лыжника. Освоение передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Игра «Зайчик». Передвижение на лыжах до 1,5км.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> - Сайт "Я иду на урок физкультуры"	
23	Требования к температурному режиму. Развитие выносливости в передвижении на лыжах Игра «Быстрый лыжник». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом с соблюдением дистанции до 1,5км.	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> - Сайт «Физкульт-Ура»	
24	Повороты переступанием на месте и в движении. Обучение поворотам переступанием в движении Эстафета с бегом на лыжах и поворотами. Передвижение на лыжах до 1,5км.	1		
25	Определение физической подготовленности посредством наблюдения. Обучение передвижению на лыжах 1км с изменением скорости движения по указанию учителя. Встречная эстафета с передачей палок. Передвижение на лыжах до 1км.	1	<a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16-">http://www.e-osnova.ru/journal/16-</a> Физическая культура. Все для учителя	
26	Игры с использованием лыжного инвентаря. Разучивание игры «Азбука» Контроль двигательных качеств: прохождение дистанции 1км.	1		
<b>Гимнастика 6 часов (12 часов)</b>				
27	ТБ на уроке гимнастике. Строевые упражнения. Обучение перестроению из одной шеренги в три. Обучение 3 кувырмам вперед слитно. Контроль двигательных качеств: подъём туловища за 30 сек. Прыжки через скакалку с изменением скорости и способов.	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> - Сайт "Я иду на урок физкультуры"	
28	Оценка состояния осанки. Освоение строевых упражнений. Освоение акробатических	1		

	элементов. Обучение кувыркам вперед и кувырку назад слитно. Игра на внимание «Группировка»			
29	Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины). Построение и перестроение из одной шеренги в три. Обучение стойке на лопатках с прямыми ногами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1	<a href="http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html">http://toppor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html</a>	
30	Упражнения для профилактики нарушения осанки (на профилактику сутулости). Освоение перестроения в три шеренги. Обучение переходу из стойки на лопатках в «мост». Обучение прыжкам на скакалке, «козлик».	1	Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)	
31	Разучивание элементов танца «Летка-енка». Обучение составлению комбинации из изученных упражнений. Обучение лазанию по канату в три приема.	1		<a href="http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/">http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/</a>
32	Исполнение танца «Летка-енка» под музыку. Лазание по канату в три приема Контроль двигательных качеств: акробатическая комбинация	1	Аэробика для детей (видео уроки)	
<b>Гимнастика бчасов (12 часов)</b>				
33	Упражнения для снижения массы тела. Висы и упоры. Упражнения на шведской стенке. Обучение ходьбе приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанию разноименным способом. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях Подтягивание в висе (м) и в висе лёжа (д))	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> - Сайт «Физкульт-Ура» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ <a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a>	
34	Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Упражнения на гимнастическом бревне (высотой до 100см) в передвижении: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	1	Сайт для учителей физкультуры  <a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a>	
35	Закаливающие процедуры: воздушные процедуры. Комплекс упражнений с мячом. Упражнения на бревне: ходьба большими шагами и выпадами, повороты на носках, повороты прыжком на 90°.	1	Методическая копилка	
36	Упражнения на бревне: повороты одной ногой на 90° и прыжком на 180°, переход в упор присев, переход в упор, стоя на колене и в сед	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
37	Закаливающие процедуры: солнечные процедуры. Освоение навыков опорного прыжка. Опорный прыжок с разбега через козла, способом «напрыгивание». Прыжки на скакалке	1		
38	Комплекс упражнений для развития прыгучести. Контроль двигательных качеств:	1		

	опорный прыжок			
<b>Лыжная подготовка 8 часов (14 часов)</b>				
39	Обучение чередованию ходов при прохождении дистанции. Эстафета с бегом на лыжах и поворотами Передвижение на лыжах до 2км	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
40	Разучивание различных видов торможения при спуске: торможение «падением». Игра «Быстрый лыжник». Повторить технику попеременного двухшажного хода с изменением скорости. Передвижение на лыжах до 2км		<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> - Сайт "Я иду на урок физкультуры"	
41	Первая помощь при обморожении. Разучивание различных видов торможения при спуске: торможение «плугом».Игра «Затормози до линии». Передвижение на лыжах до 2км	1		
42	Развитие ловкости. Освоение спусков и подъемов. Подъём «лесенкой» Встречная эстафета. Передвижение на лыжах до 2км	1	<a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16-">http://www.e-osnova.ru/journal/16-</a>	
43	Освоение спусков и подъемов. Повторить игры «Аист» и «Пружина» Передвижение на лыжах до 2км	1	Физическая культура. Все для учителя	
44	Закрепление техники Ходов, поворотов, спусков и подъёмов при прохождении дистанции. Игра. «Смена лидера» Передвижение на лыжах до 2км	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> -	
45	Развитие выносливости. Контроль двигательных качеств: прохождение дистанции 1км Игры	1	Сайт «Физкульт-Ура»	
46	Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвижных игр на лыжах Игры с лыжным инвентарем. «Маятник», «Зайчик», «Проедите через ворота», «Азбука».	1		
<b>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).12 часов (22 часов)</b>				
47	Подвижные игры с элементами баскетбола. Т. Б. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с баскетбольным мячом. Перемещения в стойке. Ведение мяча в беге с изменением рук, направления и скорости движения. Игра «Играй, играй, мяч не теряй!» (Двумя мячами)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
48	Правила игры. Освоение навыков ловли передач мяча в парах, тройках, четверках в движении. Игра «Собачка»	1	<a href="http://sportrules.com.ru">http://sportrules.com.ru</a> -Правила спортивных игр	
49	Освоение навыков броска в кольцо двумя руками сверху и одной от плеча. Мини-баскетбол	1		
50	Организация игры. Закрепление приемов баскетбола в игровой деятельности. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания. Мини-баскетбол	1		

51	Подвижные игры с элементами волейбола. Т.Б. Освоение передачи и приема мяча в парах в движении.. Игра «Ляпта через сетку»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
52	Освоение передачи и приема мяча в парах через сетку. Разучивание игры - эстафеты «Передал – садись»	1		
53	Закрепление нижней прямой подачи в парах и через сетку. Разучить правила игры «Пионербол» с элементами волейбола	1	<a href="http://sportrules.boom.ru">http://sportrules.boom.ru</a> -Правила спортивных игр	
54	Закрепление приемов волейбола в игровой деятельности. Игра «Пионербол»			
55	Подвижные игры с элементами футбола. Т.Б. Освоение паса в парах, тройках в движении шагом Игры «Гонка мячей по кругу» и «Мяч капитану»	1	<a href="http://sportrules.boom.ru">http://sportrules.boom.ru</a> - Правила спортивных игр	
56	Освоение ведения мяча с изменением направления и скорости. Остановка мяча. Эстафета с ведением и пасом мяча..	1		
57	Правила игры. Обучение удару по воротам после ведения и остановки мяча. Мини-футбол	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> - РЭШ	
58	Закрепление приемов футбола в игровой деятельности. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	1		
<b>Легкая атлетика 10 часов (20 часов)</b>				
59	Освоение навыков прыжков. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами. Игра «Челнок» Контроль двигательных качеств: прыжки в длину с места. Скиппинг.	1	<a href="http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html">http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html</a> - Методическая копилка	
60	Закрепить правила соревнований в прыжках. Прыжки в длину 5 шагов разбега, способом «согнув ноги». Игра «Рыболов»	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a> - Сайт "Я иду на урок физкультуры"	
61	Развитие прыгучести. Прыжки в высоту с 5 шагов разбега, способом «перешагивание». Освоить разные прыжки на длинной скакалке.	1		
62	Развитие координации. Правила соревнований в беге. Бег из разных исходных положений, с изменением направления, преодоления препятствий. Контроль двигательных качеств; челночный бег 3x10м. Эстафета с бегом из разных исходных положений.	1	<a href="http://www.fizkultura.ru/">http://www.fizkultura.ru/</a> - Сайт «Физкульт-Ура» <a href="http://methodsouvet.su/dir/fiz_kultura/9">http://methodsouvet.su/dir/fiz_kultura/9</a>	
63	Развитие быстроты. Повторить технику спринтерского бега с низкого старта. Бег с ускорениями до 60м. Контроль двигательных качеств; бег 30м. Разучить подвижную игру «Шишки, желуди, орехи»	1	- Образовательные сайты для учителей физической культуры –	
64	Освоение навыков метания в горизонтальную и вертикальную цель 2x2м с расстояния 6м. Контроль двигательных качеств метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Снайперы»	1	<a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16">http://www.e-osnova.ru/journal/16</a> Физическая культура. Все для учителя	
65	Правила соревнований в метании. Метание мяча на заданное расстояние. Контроль	1		

	двигательных качеств: метание мяча на дальность. Игра «Чемпион»		<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>	
66	Развитие силовых качеств. Метание набивного мяча (0,5кг) двумя руками, из-за головы, в положении сидя. Развитие выносливости. Чередование скорости бега в беге на 1км. Подвижная игра «Попади-ка».	1	Сайт учителей физкультуры "Физкультура на 5"	
67	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах. Правила Т.Б. Развитие выносливости. Контроль двигательных качеств: кросс 1000м. Эстафета.	1		
68	<b>Промежуточная аттестация</b>	1		