



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПОЛЕССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

г. Полесск, улица Шевчука 10, тел/факс: 8-401-58-3-53-65  
school-polessk.ru

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании  
Педагогического совета  
МАОУ «Полесская СОШ»  
протокол № 1 от 24.08.2022 г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МАОУ «Полесская СОШ»  
А.А. Оловачёв  
приказ № 26 от 24.08.2022 г.

Рабочая программа  
учебного предмета (курса)  
**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**  
УРОВЕНЬ БАЗОВЫЙ  
НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
1-4 класс

**ПОЛЕССК  
2022**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования разработана для 1-4 классов на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер — 64100) (далее — ФГОС НОО), а также с учетом примерной рабочей программы начального общего образования по физической культуре, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г., примерной рабочей Программы воспитания МАОУ «Полесская СОШ», рабочей Программы НОО по учебному предмету «Физическая культура» с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения Основной образовательной программы начального общего образования, ООП НОО МАОУ «Полесская СОШ», учебного плана МАОУ «Полесская СОШ».

Тематическое планирование разработано на основе Примерной программы и авторской программы: Предметная линия учебников системы «Начальная школа XXI век». «Физическая культура» 1-2 классы и 3-4 классы/ Т.В. Петрова. – Москва: Вентана - Граф, 2013г.

Программа предназначена для детей первого, второго, третьего и четвертого года обучения (1-4класс).

Согласно основной образовательной программе начального общего образования МАОУ «Полесская СОШ» и учебного плана, на изучение предмета в 1-4 классах отводится следующее количество часов:

1 класс – 99 часов, из них ВПМ 33 часа (24 часов плавание, 9 часов «Спортивные игры»).

2 класс – 102 часа, из них ВПМ 34 часа (24 часов плавание, 10 часов «Хореография»).

3 класс – 102 часа, из них ВПМ 34 часа (22 часов плавание, 12 часов «Спортивные игры»).

4 класс – 68 часов, из них ВПМ «Плавание» 22 часа.

В каждом классе запланирована промежуточная аттестация по итогам учебного года в форме сдачи нормативов.

Содержание Программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

«Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения предмета, характеристику психологических предпосылок к его изучению младшими школьниками; место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания, планируемыми результатам и тематическому планированию.

**Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура»** 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.

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-

деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.

Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» включает в себя популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

### **Годовой план-график по физической культуре**

#### **1 класс**

| Вид программного материала          | Кол-во часов по программе | Кол-во часов по планированию |
|-------------------------------------|---------------------------|------------------------------|
| Базовая часть                       | 66                        | 66                           |
| Основы знаний о физической культуре | В процессе урока          |                              |
| Подвижные игры                      | 6                         | 6                            |
| Гимнастика с элементами акробатики  | 15                        | 15                           |

|   |           |           |
|---|-----------|-----------|
| Легкоатлетические упражнения                                      | 17        | 17        |
| Кроссовая подготовка  | 7         | 7         |
| Элементы спортивных игр   | 20        | 20        |
| Итоговая промежуточная работа                                     | 1         | 1         |
| <b>ВПМ</b>  | <b>33</b> | <b>33</b> |
| «Спортивные игры» (Прикладно-ориентированная физическая культура) | 9         | 9         |
| Плавание  | 24        | 24        |
| <b>Итого:</b>   | <b>99</b> | <b>99</b> |

### Годовой план-график по физической культуре

#### 2 - 4 классы

| Вид программного материала  | Кол-во часов по программе |            |           |
|---|---------------------------|------------|-----------|
|   | 2 класс                   | 3 класс    | 4 класс   |
| <b>Базовая часть</b>  | <b>68</b>                 | <b>68</b>  | <b>46</b> |
| Основы знаний о физической культуре                               | В процессе урока          |            |           |
| Подвижные игры  | 10                        | 6          | -         |
| Гимнастика с элементами акробатики                                | 12                        | 10         | 11        |
| Легкоатлетические упражнения                                      | 18                        | 20         | 9         |
| Кроссовая подготовка  | 7                         | 10         | 4         |
| Элементы спортивных игр   | 20                        | 21         | 21        |
| Итоговая промежуточная работа                                     | 1                         | 1          | 1         |
| <b>ВПМ</b>  | <b>34</b>                 | <b>34</b>  | <b>22</b> |
| «Хореография»   | 10                        | -          | -         |
| «Спортивные игры» (Прикладно-ориентированная физическая культура) | -                         | 12         | -         |
| Плавание  | 24                        | 22         | 22        |
| <b>Итого:</b>   | <b>102</b>                | <b>102</b> | <b>68</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 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.

*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.

*Плавание.* Научится держаться на воде, научится задерживать дыхания, освоить дыхательные упражнения, освоить лежание на воде.

## **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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

*Акробатические упражнения:* Основная стойка, упор присев, перекаты в группировке, кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мостик», «сед углом»

*Лёгкая атлетика.* Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные 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 сложнокоординационные 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, волейбол).

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

*Плавание.* Научится держаться на воде, научиться задерживать дыхания, освоить дыхательные упражнения, освоить лежание на спине и груди, осветить технику работы ног на спине.

*Хореография:* Работа с использованием пространства за счет передвижений по вертикали и горизонтали, изучение фигурной маршрутки, изучение элементов и комбинаций массового танца, выполнять танцевальные движения: шаг с притопом, приставной шаг с приседанием, пружинящий шаг, боковой галоп, переменный шаг; выразительно и ритмично исполняют танцы, движения с предметами (шарами, обручами, цветами). Научится точно координировать движения с основными средствами музыкальной выразительности.

### **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 поочередно 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.

*Акробатические упражнения:* Основная стойка, упор присев, перекаты в группировке, кувырок вперёд, стойка на лопатках, «мостик», «сед углом».

*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.

*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.

*Плавание.* Освоить лежание на спине и груди, осветить технику работы ног на спине и на груди, скольжения в положение стрела на спине и груди, научиться плавать на спине без помощи рук и поддерживающих устройств.

## **4 КЛАСС**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической

подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

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

*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.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

*Плавание.* Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Освоить лежание на спине и груди, осветить технику работы ног на спине и на груди, скольжения в положение стрела на спине и груди,

научится плавать на спине без помощи рук и поддерживающих устройств, освоить технику работы рук в технике плавания кроль на спине, должен уметь проплыть один бассейн в полной координации техники плавания «кроль на спине».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **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**

### **К концу обучения в 1 классе обучающиеся 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.

### **К концу обучения во 2 классе обучающиеся 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.

#### **К концу обучения в 3 классе обучающиеся 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.

#### **К концу обучения в 4 классе обучающиеся 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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### ***Коммуникативные УУД:***

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

### ***Регулятивные УУД:***

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

#### **К концу обучения в 1 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 2 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 3 классе обучающийся научится:**

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;



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

## **4 КЛАСС**

### **К концу обучения в 4 классе обучающийся научится:**

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Физическая культура **1 класс** - 99 часов, из них ВПМ - 33 часа (24 часа плавание, 9 часов «Прикладно-ориентированная физическая культура»).

По УМК Т.В. Петровой

| № урока   | Раздел/ Тема урока   | Кол-во часов | Электронные учебно-методические материалы   |
|---|--|--------------|---|
| <b>Легкая атлетика</b>                                      |  | <b>9</b>     |   |
| <b>ВПМ. «Прикладно-ориентированная физическая культура»</b> |  | <b>4</b>     |   |
| 1   | Вводный урок. Теоретические сведения. Понятие о физической культуре. Построение в одну шеренгу, колонну. П/игра «Быстро по местам» | 1            | <a href="https://multiurok.ru/blog/poniatiie-fizichieskaia-kultura.html">https://multiurok.ru/blog/poniatiie-fizichieskaia-kultura.html</a>                 |
| 2   | Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. Построение в шеренгу, колонну. П/игра «Быстро по местам»                   | 1            | <a href="http://revyakino.reg-school.ru/download/55815">http://revyakino.reg-school.ru/download/55815</a>   |
| 3   | Сочетание ходьбы и бега. Изучение техники высокого старта. П/игра. «Вызов номеров».  | 1            | <a href="https://infourok.ru/obuchenie-tehniki-vysokogo-starta-5362468.html">https://infourok.ru/obuchenie-tehniki-vysokogo-starta-5362468.html</a>         |
| 4   | <b>ВПМ.</b> Изучение техники челночного бега (для сдачи норм ГТО)  | 1            | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 5   | Ходьба и бег. Повторение техники высокого старта. Бег с высокого старта с ускорением до 30 м. П/игра «К своим флажкам»             | 1            | <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/atomic_objects/2376246">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/atomic_objects/2376246</a> |

|  |  |                       |   |
|--|--|-----------------------|---|
| 6  | Совершенствование бега на 30 метров с высокого старта.   | 1                     | <a href="https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/atomic_objects/2376246">https://uchebnik.mos.ru/catalogue/material_view/atomic_objects/2376246</a>   |
| 7  | <b>ВПМ.</b> Бег 30 м (для сдачи норм ГТО)  | 1                     | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 8  | Прыжок в длину с места. Разучить технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног. П/игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам». | 1                     | <a href="https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-dlya-uroka-fizkultury-na-temu">https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-dlya-uroka-fizkultury-na-temu</a>   |
| 9  | Прыжок в длину с места на результат. П/игра «Попади кольцо»  | 1                     | <a href="https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-dlya-uroka-fizkultury-na-temu">https://shareslide.ru/sport/prezentatsiya-dlya-uroka-fizkultury-na-temu</a>   |
| 10   | <b>ВПМ.</b> Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине (для сдачи норм ГТО)  | 1                     | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 11   | Метание мяча на дальность с места. П/игра «Попади в мяч»   | 1                     | <a href="https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkultire/92010-urok-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole.html">https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkultire/92010-urok-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole.html</a> |
| 12   | Метание мяча в цель. П/игра «Метко в цель».  | 1                     | <a href="https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkultire/92010-urok-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole.html">https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-po-fizkultire/92010-urok-fizicheskoy-kultury-v-nachalnoj-shkole.html</a> |
| 13   | <b>ВПМ.</b> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(для сдачи норм ГТО)   | 1                     | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| <b>Кроссовая подготовка</b><br><b>ВПМ. «Прикладно-ориентированная физическая культура»</b> |  | <b>4</b><br><b>2</b>  |   |
| 14   | Чередование бега и ходьбы (бег – 100м, ходьба – 80м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.                                    | 1                     | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 15   | Чередование бега и ходьбы (бег – 160м, ходьба – 40м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.                                    | 1                     | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 16   | <b>ВПМ.</b> Смешанное передвижение на 1000 м изучение(для сдачи норм ГТО)  | 1                     | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 17   | Переменный бег до 1000 метров (10 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости   | 1                     | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 18   | Бег 1000 метров без учёта времени. П/игра «Салки с выручкой»   | 1                     | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 19   | <b>ВПМ.</b> Смешанное передвижение на 1000 м закрепление(для сдачи норм ГТО)   | 1                     | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| <b>Элементы баскетбола</b><br><b>ВПМ. «Прикладно-ориентированная физическая культура»</b>  |  | <b>10</b><br><b>1</b> |   |
| 20   | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча над собой. Игра «Передача мячей в колоннах».                                     | 1                     | <a href="https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html">https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html</a>   |
| 21   | Подбрасывание и ловля мяча над собой и партнёру Обучение ведению мяча на месте правой, левой рукой   | 1                     | <a href="https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-">https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-</a>   |

|  |   |                       |   |
|--|---|-----------------------|---|
|  |   |                       | basketbolistom.html   |
| 22   | <b>ВПМ.</b> Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (для сдачи норм ГТО)                   | 1                     | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 23   | Обучение ловли и передачи мяча в парах.<br>Обучение ведению мяча на месте правой, левой рукой и попеременно | 1                     | <a href="https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredacha-myacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka">https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredacha-myacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka</a>                           |
| 24   | Повторение ловли и передачи мяча в парах, ведения мяча на месте. Игра «Мяч соседу»                          | 1                     |   |
| 25   | «Школа мяча» (мячи теннисные). Игра «Выбивало»  | 1                     |   |
| 26   | «Школа мяча» (мячи теннисные). Игра «Гонка мяча по кругу», «Передал - садись».                              | 1                     |   |
| 27   | Обучение ведения мяча в движении. Игра «Попади в кольцо»  | 1                     | <a href="https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-pofizkultire/50942-obuchenie-vedeniyu-myacha-na-meste-i-v-dvizhenii.html">https://prezentacii.org/prezentacii/prezentacii-pofizkultire/50942-obuchenie-vedeniyu-myacha-na-meste-i-v-dvizhenii.html</a> |
| 28   | Повторение ведения мяча в движении левой, правой рукой и попеременно. Игра «Попади в кольцо»                | 1                     |   |
| 29   | Повторение ведения мяча в движении левой, правой рукой и попеременно. Игра «Попади в кольцо»                | 1                     |   |
| 30   | Сочетание приемов передач и ведения мяча в парах  | 1                     |   |
| <b>Элементы волейбола</b><br><b>ВПМ. «Прикладно-ориентированная физическая культура»</b> |   | <b>10</b><br><b>2</b> |   |
| 31   | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подкинуть и поймать мяч сверху над собой. Игра «Передача мячей в колоннах».  | 1                     | <a href="https://football-match24.com/pravila-igry-v-volejbol-kratkodlya-shkolnikov-osnovnye-momenty-igry.html">https://football-match24.com/pravila-igry-v-volejbol-kratkodlya-shkolnikov-osnovnye-momenty-igry.html</a>                                       |
| 32   | «Школа мяча». Обучение передачи мяча сверху над собой и партнёру. Игра «Передал-садись».                    | 1                     |   |
| 33   | <b>ВПМ.</b> Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров(для сдачи норм ГТО)                          | 1                     | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 34   | «Школа мяча». Повторение передачи мяча сверху над собой и партнёру. Игра «Передал-садись».                  | 1                     | <a href="https://football-match24.com/pravila-igry-v-volejbol-kratkodlya-shkolnikov-osnovnye-momenty-igry.html">https://football-match24.com/pravila-igry-v-volejbol-kratkodlya-shkolnikov-osnovnye-momenty-igry.html</a>                                       |
| 35   | ОРУ в игре «Вызов номеров». Обучение приёму мяча снизу после накидывания                                    | 1                     |   |
| 36   | <b>ВПМ.</b> Поднимание туловища из положения лежа на спине (для сдачи норм ГТО)                             | 1                     | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 37   | ОРУ в игре «Смена мест».<br>Повторение приёма мяча снизу после накидывания                                  | 1                     | <a href="https://football-match24.com/pravila-igry-v-volejbol-kratkodlya-shkolnikov-osnovnye-momenty-igry.html">https://football-match24.com/pravila-igry-v-volejbol-kratkodlya-shkolnikov-osnovnye-momenty-igry.html</a>                                       |
| 38   | Передачи мяча сверху после накидывания и приём мяча снизу после накидывания в парах                         | 1                     |   |
| 39   | Обучение подачи мяча через сетку  | 1                     |   |
| 40   | Повторение подачи мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч через сетку»   | 1                     |   |
| 41   | Эстафеты с элементами волейбола.  | 1                     |   |
| 42   | Передачи мяча сверху после накидывания и приём мяча снизу после накидывания в парах через сетку             | 1                     |   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b>  |   | <b>15</b>             |   |

| <b>Подвижные игры и эстафеты</b> |  | <b>6</b> |   |
|----------------------------------|--|----------|---|
| 43                               | Т/Б на уроках гимнастики. Название основных гимнастических снарядов  | 1        | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 44                               | ОРУ с гимнастическими палками. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. П/игра «Запрещенное движение».                     | 1        | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 45                               | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Два мороза», «Пустое место»  | 1        | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 46                               | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку короткую и длинную  | 1        | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 47                               | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку короткую и длинную  | 1        | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 48                               | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Салки с ленточками», «День и ночь»   | 1        | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 49                               | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах. Группировка. Техника выполнения кувырка вперед                                       | 1        |   |
| 50                               | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах. Обучение техники выполнения стойке на лопатках, сед углом. Повторение кувырка вперед | 1        | <a href="https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html">https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html</a>   |
| 51                               | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игры «Вызов номеров», «Охотники и зайцы». Развитие скоростно-силовых способностей.                   | 1        | <a href="https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html">https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html</a>   |
| 52                               | Гимнастическая полоса препятствий  | 1        | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 53                               | Строевые упражнения. Акробатика: группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», сед углом, упор присев. Игра «Совушка».    | 1        | <a href="https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredachamyacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka">https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredachamyacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka</a> |
| 54                               | Равновесие. Висы. Ходьба с заданиями на гимнастическом бревне. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка»   | 1        | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 55                               | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Вышибалы», «Пол, нос, потолок»   | 1        | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 56                               | Эстафеты с использованием гимнастического оборудования   | 1        | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 57                               | Равновесие. Висы. Ходьба с заданиями на гимнастическом бревне. Вис на руках и на ногах на перекладине. Игра «Слушай сигнал».           | 1        | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 58                               | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игры «Гуси-гуси», «Охотники и зайцы». Развитие скоростно-силовых способностей.                       | 1        | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 59                               | Обучение лазания по шведской лестнице, ползание по гимнастической скамейке и гимнастическим матам.                                     | 1        | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 60                               | Повторение лазания по шведской лестнице, ползание по гимнастической скамейке и   | 1        |   |

|                                      |  |           |   |
|--------------------------------------|--|-----------|---|
|                                      | гимнастическим матам.  |           |   |
| 61                                   | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Прикладные эстафеты с предметами   | 1         | <a href="https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html">https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html</a>   |
| 62                                   | Опорный прыжок. Обучение техники наскока и отталкивания от гимнастического мостика. Упор присев на коленях, упор присев, соскок с гимнастической скамейки.                                 | 1         | <a href="https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html">https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html</a> |
| 63                                   | Опорный прыжок через гимнастического козла. Обучение лазанью по канату.  | 1         | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| <b>ВПМ. Плавание</b>                 |  | <b>24</b> |   |
| <b>Легкая атлетика (л/а)</b>         |  | <b>8</b>  |   |
| <b>Итоговая промежуточная работа</b> |  | <b>1</b>  |   |
| <b>Кроссовая подготовка</b>          |  | <b>3</b>  |   |
| 64                                   | <b>ВПМ.</b> Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.           | 1         | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>                                   |
| 65                                   | <b>ВПМ.</b> Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну бассейна – ходьба, бег, прыжки, контрастные упражнения (руками и ногами) | 1         | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>                                   |
| 66                                   | (л/а) Т/Б на уроках по л/а. Ходьба и бег. ОРУ. Спец. беговые упражнения. П/игра «Быстро по местам»   | 1         | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 67                                   | <b>ВПМ.</b> Ознакомление со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: передвижение по дну бассейна – ходьба, бег, прыжки, контрастные упражнения (руками и ногами) | 1         | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>                                   |
| 68                                   | <b>ВПМ.</b> Ознакомления со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение. Игры с водой   | 1         | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>                                   |
| 69                                   | (л/а) Сочетание ходьбы и бега. Изучение техники высокого старта. П/игра. «Вызов номеров»   | 1         | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 70                                   | <b>ВПМ.</b> Ознакомления со свойствами воды. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение. Игры с водой   | 1         |   |
| 71                                   | <b>ВПМ.</b> Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (погружение, всплытие («поплавок» и «медуза»)). Игры в воде  | 1         | <a href="https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html">https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html</a>   |
| 72                                   | <b>Промежуточная аттестация по итогам учебного года</b>  | 1         | <a href="https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html">https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html</a> |
| 73                                   | <b>ВПМ.</b> Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (погружение, всплытие («поплавок» и «медуза»)). Игры в воде  | 1         | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 74                                   | <b>ВПМ.</b> Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (всплывание, лежание на груди  | 1         | <a href="https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredacha-">https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredacha-</a>   |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
|    | «стрелочка» и «звездочка»). Игры на воде.  |   | myacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka  |
| 75 | (л/а) Совершенствование бега на 30 метров с высокого старта  | 1 | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 76 | <b>ВПМ.</b> Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (всплывание, лежание на груди «стрелочка» и «звездочка»). Игры на воде.                        | 1 | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 77 | <b>ВПМ.</b> Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (лежание на груди и на спине «стрелочка» и «звездочка»). Игры в воде                           | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 78 | (л/а) Прыжок в длину с места. Обучение технике прыжка в длину с разбега  | 1 | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 79 | <b>ВПМ.</b> Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (лежание на груди и на спине «стрелочка» и «звездочка»). Игры в воде                           | 1 | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 80 | <b>ВПМ.</b> Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (скольжение на груди и на спине). Игры в воде  | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 81 | (л/а) Повторение прыжка в длину с разбега. П/игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам»  | 1 |   |
| 82 | <b>ВПМ.</b> Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (скольжение на груди и на спине). Игры в воде  | 1 | <a href="https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html">https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html</a>   |
| 83 | <b>ВПМ.</b> Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (скольжение на груди и на спине). Игры в воде  | 1 | <a href="https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html">https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html</a>   |
| 84 | (л/а) Метание мяча на дальность с места. П/игра «Попади в мяч»   | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 85 | <b>ВПМ.</b> Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (упражнения на дыхание). Обучение технике движений ногами кролем на спине (у неподвижной опоры | 1 | <a href="https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredachamyacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka">https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredachamyacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka</a> |
| 86 | <b>ВПМ.</b> Подготовительные упражнения для освоения в водной среде (упражнения на дыхание). Обучение технике движений ногами кролем на спине (у неподвижной опоры | 1 | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 87 | (л/а) Метание мяча в цель. П/игра «Метко в цель»   | 1 | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 88 | <b>ВПМ.</b> Обобщение по изученным подготовительным упражнениям по освоению в водной среде. Игры на воде   | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 89 | <b>ВПМ.</b> Обобщение по изученным подготовительным упражнениям по освоению в водной среде. Игры на воде   | 1 | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 90 | (л/а) Челночный бег 3x10. Старты из различных исходных положений   | 1 | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |

|               |  |           |   |
|---------------|--|-----------|---|
| 91            | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Кроль на груди. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой. | 1         | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 92            | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Кроль на груди. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой  | 1         |   |
| 93            | К.п. Чередование бега и ходьбы (бег – 100м, ходьба – 80м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.           | 1         | <a href="https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html">https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html</a>   |
| 94            | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Кроль на груди. Обучение технике движений ногами у неподвижной опоры и с подвижной опорой. | 1         | <a href="https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html">https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html</a>   |
| 95            | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Обучение технике движений ногами (без опоры). Обучение соскокам ногами вниз (с бортика)    | 1         | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 96            | К.п. Чередование бега и ходьбы (бег – 160м, ходьба – 40м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.           | 1         | <a href="https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredachamyacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka">https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredachamyacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka</a> |
| 97            | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Обучение технике движений ногами (без опоры). Обучение соскокам ногами вниз (с бортика)    | 1         |   |
| 98            | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Обучение технике движений ногами (без опоры). Обучение соскокам ногами вниз (с бортика).   | 1         |   |
| 99            | К.п. Бег 1000 метров без учёта времени. П/игра «Салки с выручкой»  | 1         |   |
| <b>ИТОГО:</b> |  | <b>99</b> |   |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура **2 класс** - 102 часа, из них ВПМ - 34 часа (24 часов плавание, 10 часов «Хореография»)

По УМК Т.В. Петровой

| № урока                   | Раздел/ Тема урока  | Кол-во часов | Электронные учебно-методические материалы   |
|---------------------------|---|--------------|---|
| <b>Легкая атлетика</b>    |   | <b>10</b>    |   |
| <b>ВПМ. «Хореография»</b> |   | <b>4</b>     |   |
| 1                         | Вводный урок. Теоретические сведения. Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. Построение в шеренгу, колонну. П/игра «Быстро по местам» | 1            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw">https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw</a> |
| 2                         | Сочетание ходьбы и бега. Изучение техники высокого старта. П/игра. «Вызов номеров».   | 1            |   |



|                             |   |           |   |
|-----------------------------|---|-----------|---|
| 3                           | <b>ВПМ.</b> Правила поведения и техника безопасности на занятиях в классе хореографии   | 1         | <a href="https://arzamas.academy/">https://arzamas.academy/</a>   |
| 4                           | Ходьба и бег. Повторение техники высокого старта. Бег с высокого старта с ускорением до 30 м. П/игра «К своим флажкам»                        | 1         | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw">https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw</a>   |
| 5                           | Совершенствование бега на 30 метров с высокого старта на оценку.  | 1         |   |
| 6                           | <b>ВПМ.</b> История рождения нового направления, этапы развития танца модерн. Взаимосвязь движения и дыхания.                                 | 1         | <a href="https://arzamas.academy/">https://arzamas.academy</a>  |
| 7                           | Прыжок в длину с места. Разучить технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1         |   |
| 8                           | Прыжок в длину с места на результат. П/игра «Попади в кольцо»   | 1         |   |
| 9                           | <b>ВПМ.</b> Работа с использованием пространства за счет передвижений по вертикали и горизонтали.   | 1         | <a href="https://arzamas.academy/">https://arzamas.academy</a>  |
| 10                          | Метание мяча на дальность с места. П/игра «Попади в мяч»  | 1         | <a href="https://konspekta.net/megaobuchalkasu/baza1/350507036613.files/image017.png">https://konspekta.net/megaobuchalkasu/baza1/350507036613.files/image017.png</a> |
| 11                          | Метание мяча на дальность с места на оценку. П/игра «Попади в кольцо».  | 1         | <a href="https://konspekta.net/megaobuchalkasu/baza1/350507036613.files/image017.png">https://konspekta.net/megaobuchalkasu/baza1/350507036613.files/image017.png</a> |
| 12                          | <b>ВПМ.</b> Раскрываем термины: «contraction» и «release»   | 1         | <a href="https://arzamas.academy/">https://arzamas.academy</a>  |
| 13                          | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на оценку   | 1         |   |
| 14                          | Метание мяча в цель. П/игра «Метко в цель».   | 1         | <a href="https://konspekta.net/megaobuchalkasu/baza1/350507036613.files/image017.png">https://konspekta.net/megaobuchalkasu/baza1/350507036613.files/image017.png</a> |
| <b>Кроссовая подготовка</b> |   | <b>4</b>  |   |
| <b>ВПМ Хореография</b>      |   | <b>2</b>  |   |
| 15                          | Чередование бега и ходьбы (бег – 120м, ходьба – 60м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.                                       | 1         |   |
| 16                          | Чередование бега и ходьбы (бег – 160м, ходьба – 40м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.                                       | 1         |   |
| 17                          | <b>ВПМ.</b> Термины: «contraction» и «release» в комбинациях  | 1         | <a href="https://arzamas.academy/">https://arzamas.academy</a>  |
| 18                          | Бег 1000 метров с учётом времени. П/игра «Салки с выручкой»   | 1         |   |
| 19                          | <b>ВПМ.</b> Основные положения рук  | 1         | <a href="https://arzamas.academy/">https://arzamas.academy</a>  |
| <b>Элементы баскетбола</b>  |   | <b>10</b> |   |
| <b>ВПМ Хореография</b>      |   | <b>3</b>  |   |

|                                  |  |           |   |
|----------------------------------|--|-----------|---|
| 20                               | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча над собой. Игра «Передача мячей в колоннах».     | 1         |   |
| 21                               | «Школа мяча». Обучение ведению мяча на месте.  | 1         |   |
| 22                               | <b>ВПМ.</b> Ритмические движения и упражнения в комбинациях  | 1         | <a href="https://arzamas.academy">https://arzamas.academy</a>   |
| 23                               | Обучение ловли и передачи мяча в парах. Повторение ведения мяча на месте. Игра «Мяч соседу».               | 1         |   |
| 24                               | Повторение ловли и передачи мяча в парах. Ведение мяча в движении. Разучивание игры «Выбивало»             | 1         |   |
| 25                               | <b>ВПМ.</b> Марш. - ознокомление ,перестроения   | 1         | <a href="https://arzamas.academy">https://arzamas.academy</a>   |
| 26                               | «Школа мяча» (мячи теннисные). Игра «Выбивало»   | 1         |   |
| 27                               | «Школа мяча» (мячи теннисные). Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись».                             | 1         |   |
| 28                               | <b>ВПМ.</b> Перестроение в танце различными комбинациями   | 1         | <a href="https://arzamas.academy">https://arzamas.academy</a>   |
| 29                               | Обучение ведения мяча в движении. Игра «Попади в кольцо»   | 1         |   |
| 30                               | Повторение ведения мяча в движении левой, правой рукой и попеременно. Игра «Попади в кольцо»               | 1         |   |
| 31                               | <b>ВПМ</b> Теоретические сведения. Физические упражнения для профилактики плоскостопии. Эстафеты с мячами  | 1         | <a href="https://arzamas.academy">https://arzamas.academy</a>   |
| 32                               | Повторение ведения мяча в движении левой, правой рукой и попеременно. Игра «Попади в кольцо»               | 1         |   |
| 33                               | Сочетание приемов передач и ведения мяча в парах   | 1         |   |
| <b>Элементы волейбола</b>        |  | <b>10</b> |   |
| <b>Подвижные игры и эстафеты</b> |  | <b>4</b>  |   |
| 34                               | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подкинуть и поймать мяч сверху над собой. Игра «Передача мячей в колоннах». | 1         |   |
| 35                               | «Школа мяча». Обучение передачи мяча сверху над собой и партнёру. Игра «Передал-садись».                   | 1         | <a href="https://infourok.ru/presentationaciya-po-fizicheskoy-kulture-natemu-voleybol-v-nachalnoy-shkole-924470.html">https://infourok.ru/presentationaciya-po-fizicheskoy-kulture-natemu-voleybol-v-nachalnoy-shkole-924470.html</a> |
| 36                               | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игры с элементами пионербола «Четыре мяча», «Перекинь мяч через сетку»   | 1         |   |
| 37                               | «Школа мяча». Повторение передачи мяча сверху над собой и партнёру. Игра «Передал-садись».                 | 1         | <a href="https://infourok.ru/presentationaciya-po-fizicheskoy-kulture-natemu-voleybol-v-nachalnoy-shkole-">https://infourok.ru/presentationaciya-po-fizicheskoy-kulture-natemu-voleybol-v-nachalnoy-shkole-</a>                       |

|   |  |           |   |
|---|--|-----------|---|
|   |  |           | 924470.html   |
| 38  | ОРУ в игре «Вызов номеров». Обучение приёму мяча снизу после накидывания. Передачи сверху над собой на оценку                          | 1         |   |
| 39  | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игры с элементами пионербола «Четыре мяча», «Перекинь мяч через сетку»                               | 1         |   |
| 40  | ОРУ в игре «Смена мест». Повторение приёма мяча снизу после накидывания  | 1         |   |
| 41  | Передачи мяча сверху после накидывания и приём мяча снизу после накидывания в парах на оценку  | 1         | <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-v-nachalnoy-shkole-924470.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-v-nachalnoy-shkole-924470.html</a> |
| 42  | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Вышибалы», «Пол, нос, потолок»   | 1         |   |
| 43  | Обучение подачи мяча через сетку   | 1         | <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-v-nachalnoy-shkole-924470.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-v-nachalnoy-shkole-924470.html</a> |
| 44  | Повторение подачи мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч через сетку»  | 1         |   |
| 45  | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> «Гуси-гуси», «Охотники и зайцы». Развитие скоростно-силовых способностей.                            | 1         |   |
| 46  | Эстафеты с элементами волейбола.   | 1         |   |
| 47  | Передачи мяча сверху после накидывания и приём мяча снизу после накидывания в парах через сетку. Подача мяча через сетку на оценку     | 1         |   |
| 48  | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игры с элементами пионербола «Четыре мяча», «Перекинь мяч через сетку»                               | 1         |   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |  | <b>12</b> |   |
| <b>Подвижные игры и эстафеты</b>          |  | <b>6</b>  |   |
| 49  | Т/Б на уроках гимнастики. Название основных гимнастических снарядов. Гимнастическая полоса препятствий                                 | 1         | <a href="https://dliia-sporta.ru/glavnaia/inventar/gimnasticheskie-snariady/">https://dliia-sporta.ru/glavnaia/inventar/gimnasticheskie-snariady/</a>   |
| 50  | ОРУ с гимнастическими палками. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд, назад. П/игра «Запрещенное движение»               | 1         | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc">https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc</a>   |
| 51  | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Два мороза», «Пустое место»  | 1         |   |
| 52  | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах. Обучение техники выполнения стойке на лопатках, сед углом. Повторение кувырка вперёд | 1         | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc">https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc</a>   |
| 53  | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах. Повторение техники выполнения стойке на  | 1         | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc">https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc</a>   |

|    |  |           |   |
|----|--|-----------|---|
|    | лопатках, сед углом. Повторение кувырка вперёд   |           | NkRc  |
| 54 | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Салки с ленточками», «День и ночь»   | 1         |   |
| 55 | Строевые упражнения. Акробатика: группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», сед углом, упор присев. (на оценку) Игра «Совушка»               | 1         | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc">https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc</a>   |
| 56 | Равновесие. Висы. Ходьба с заданиями на гимнастическом бревне. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка»   | 1         | <a href="https://shareslide.ru/img/thumbs/2287115424f2a981f7b376c86af6c3f1-800x.jpg">https://shareslide.ru/img/thumbs/2287115424f2a981f7b376c86af6c3f1-800x.jpg</a>                         |
| 57 | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игры «Вызов номеров», «Охотники и зайцы». Развитие скоростно-силовых способностей.   | 1         |   |
| 58 | Равновесие. Висы. Ходьба с заданиями на гимнастическом бревне. Вис на руках и на ногах на перекладине. Игра «Слушай сигнал».                                 | 1         | <a href="https://shareslide.ru/img/thumbs/2287115424f2a981f7b376c86af6c3f1-800x.jpg">https://shareslide.ru/img/thumbs/2287115424f2a981f7b376c86af6c3f1-800x.jpg</a>                         |
| 59 | ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку короткую и длинную. Обучение лазанью по канату   | 1         |   |
| 60 | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Вышибалы», «Пол, нос, потолок»   | 1         |   |
| 61 | Лазанья по канату произвольным способом на оценку. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнение на пресс   | 1         | <a href="https://recordregion.ru/wp-content/uploads/4/e/4/4e433dbb91f72681506d96d034788ec1.jpeg">https://recordregion.ru/wp-content/uploads/4/e/4/4e433dbb91f72681506d96d034788ec1.jpeg</a> |
| 62 | Опорный прыжок. Обучение техники наскока и отталкивания от гимнастического мостика. Упор присев на коленях, упор присев, соскок с гимнастической скамейки.   | 1         | <a href="https://ru-static.zdn.net/files/dd5/805d32415550758bbb462b7964792740.jpg">https://ru-static.zdn.net/files/dd5/805d32415550758bbb462b7964792740.jpg</a>                             |
| 63 | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игры «Гуси-гуси», «Охотники и зайцы». Развитие скоростно-силовых способностей.   | 1         |   |
| 64 | Опорный прыжок. Повторение техники наскока и отталкивания от гимнастического мостика. Упор присев на коленях, упор присев, соскок с гимнастической скамейки. | 1         | <a href="https://ru-static.zdn.net/files/dd5/805d32415550758bbb462b7964792740.jpg">https://ru-static.zdn.net/files/dd5/805d32415550758bbb462b7964792740.jpg</a>                             |
| 65 | Опорный прыжок через гимнастического козла на оценку.  | 1         | <a href="https://ru-static.zdn.net/files/dd5/805d32415550758bbb462b7964792740.jpg">https://ru-static.zdn.net/files/dd5/805d32415550758bbb462b7964792740.jpg</a>                             |
| 66 | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Прикладные эстафеты с предметами   | 1         |   |
|    | <b>ВПМ. Плавание</b>   | <b>24</b> |   |
|    | <b>Легкая атлетика (л/а)</b>   | <b>8</b>  |   |
|    | <b>Итоговая промежуточная работа</b>   | <b>1</b>  |   |
|    | <b>Кроссовая подготовка</b>  | <b>3</b>  |   |
| 67 | <b>ВПМ.</b> Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на   | 1         | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    | воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения..  |   |   |
| 68 | <b>ВПМ.</b> Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплытие и на дыхание. Игры на воде | 1 | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 69 | (л/а) Т/Б на уроках по л/а. Ходьба и бег. ОРУ. Спец. беговые упражнения. П/игра «Быстро по местам»  | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 70 | <b>ВПМ.</b> Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде   | 1 | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 71 | <b>ВПМ.</b> Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде   | 1 | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 72 | (л/а) Сочетание ходьбы и бега. Изучение техники высокого старта. П/игра. «Вызов номеров»  | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 73 | <b>ВПМ.</b> Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде.  | 1 |   |
| 74 | <b>ВПМ.</b> Подготовительные упражнения по освоению с водой. Оценка умения выполнять подготовительные упражнения  | 1 | <a href="https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html">https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html</a>   |
| 75 | <b>Промежуточная аттестация по итогам учебного года</b>   | 1 | <a href="https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html">https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html</a>   |
| 76 | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде   | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 77 | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде   | 1 | <a href="https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredachamyacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka">https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredachamyacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka</a> |
| 78 | (л/а) Совершенствование бега на 30 метров с высокого старта   | 1 | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 79 | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде   | 1 | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 80 | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде   | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 81 | (л/а) Прыжок в длину с места. Обучение технике прыжка в длину с разбега   | 1 | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 82 | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде   | 1 | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 83 | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Движения ногами (у подвижной опоры). Движения руками  | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 84 | (л/а) Повторение прыжка в длину с разбега. П/игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам»   | 1 |   |
| 85 | <b>ВПМ</b> Кроль на спине. Движения ногами (у   | 1 | <a href="https://advour.ru/puzzles/">https://advour.ru/puzzles/</a>   |

|     |   |   |   |
|-----|---|---|---|
|     | подвижной опоры). Движения руками   |   | zagadki-pro-basketbol.html  |
| 86  | <b>ВПМ</b> Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки    | 1 | <a href="https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html">https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html</a>   |
| 87  | (л/а) Метание мяча на дальность с места. П/игра «Попади в мяч»  | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 88  | <b>ВПМ</b> . Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки  | 1 | <a href="https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredachamyacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka">https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredachamyacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka</a> |
| 89  | <b>ВПМ</b> . Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки  | 1 | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 90  | (л/а) Метание мяча в цель. П/игра «Метко в цель»  | 1 | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 91  | <b>ВПМ</b> . Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки  | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 92  | <b>ВПМ</b> . Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки  | 1 | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 93  | (л/а) Челночный бег 3x10. Старты из различных исходных положений  | 1 | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 94  | <b>ВПМ</b> . Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки. | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 95  | <b>ВПМ</b> . Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).  | 1 |   |
| 96  | К.п. Чередование бега и ходьбы (бег – 100м, ходьба – 80м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.                                | 1 | <a href="https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html">https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html</a>   |
| 97  | <b>ВПМ</b> Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).  | 1 | <a href="https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html">https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html</a>   |
| 98  | <b>ВПМ</b> Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).  | 1 | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 99  | К.п. Чередование бега и ходьбы (бег – 160м, ходьба – 40м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.                                | 1 | <a href="https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredachamyacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka">https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredachamyacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka</a> |
| 100 | <b>ВПМ</b> . Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде.  | 1 | <a href="https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html">https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html</a>   |

|               |   |               |   |
|---------------|---|---------------|---|
| 101           | <b>ВПМ.</b> Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде. | 1             | <a href="https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html">https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html</a> |
| 102           | К.п. Бег 1000 метров с учётом времени. П/игра «Салки с выручкой»    | 1             | <a href="https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html">https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html</a> |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>102 ч.</b> |   |

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура **3 класс** - 102 часа, из них ВПМ - 34 часа (22 часов плавание, 12 часов «Прикладно-ориентированная физическая культура»).

По УМК Т.В. Петровой

| № урока   | Раздел/ Тема урока   | Кол-во часов | Электронные учебно-методические материалы   |
|---|--|--------------|---|
| <b>Легкая атлетика</b>                                      |  | <b>10</b>    |   |
| <b>ВПМ. «Прикладно-ориентированная физическая культура»</b> |  | <b>6</b>     |   |
| 1   | Вводный урок. Теоретические сведения. История физической культуры в древнем мире. Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. Построение в шеренгу, колонну. П/игра «Быстро по местам» | 1            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtlw">https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtlw</a>                             |
| 2   | Сочетание ходьбы и бега. Изучение техники высокого старта. П/игра. «Вызов номеров»   | 1            | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a> |
| 3   | <b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Связь физической культуры с профессионально-трудовой деятельностью. Повторение челночного бега (для сдачи норм ГТО)  | 1            | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 4   | Ходьба и бег. Повторение техники высокого старта. Бег с высокого старта с ускорением до 30 м. П/игра «К своим флажкам»   | 1            |   |
| 5   | Совершенствование бега на 30 метров с высокого старта на оценку  | 1            |   |
| 6   | <b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Связь физической культуры с военной деятельностью. Челночный бег на результат (для сдачи норм ГТО)   | 1            | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |

|    |  |                       |   |
|----|--|-----------------------|---|
| 7  | Прыжок в длину с места. Разучить технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног. П/игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам».                                       | 1                     |   |
| 8  | Прыжок в длину с места на результат. П/игра «Попади в кольцо»  | 1                     |   |
| 9  | <b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. История физической культуры в Европе в средние века. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине (для сдачи норм ГТО). Мини-футбол. | 1                     | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 10 | Метание мяча на дальность с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»   | 1                     |   |
| 11 | Метание мяча на дальность с места на оценку. П/игра «Попади в кольцо».   | 1                     |   |
| 12 | <b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Основные двигательные качества человека. Изучение игры «Русская лапта»   | 1                     | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 13 | Метание мяча в цель. П/игра «Метко в цель».  | 1                     |   |
| 14 | Теоретические сведения. Профилактика нарушения зрения. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги» на оценку   | 1                     |   |
| 15 | <b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Физическая культура разных народов мира. Повторение игры «Русская лапта»   | 1                     | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 16 | <b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Правила личной гигиены. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(для сдачи норм ГТО)   | 1                     | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
|    | <b>Кроссовая подготовка</b><br><b>ВПМ. «Прикладно-ориентированная физическая культура</b>  | <b>4</b><br><b>2</b>  |   |
| 17 | Чередование бега и ходьбы (бег – 120м, ходьба – 60м х 4 круга). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.  | 1                     | <a href="https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredachamyacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka">https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredachamyacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka</a> |
| 18 | Чередование бега и ходьбы (бег – 160м, ходьба – 40м х 4 круга). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.  | 1                     | <a href="https://konspekta.net/megaobuchalkasu/baza1/350507036613.files/image017.png">https://konspekta.net/megaobuchalkasu/baza1/350507036613.files/image017.png</a>   |
| 19 | <b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Измерение длины и массы тела. Поднимание лувовища из положения лёжа на спине (для сдачи норм ГТО)  | 1                     | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 20 | Переменный бег до 1000 метров (10 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости.  | 1                     |   |
| 21 | Бег 1000 метров с учётом времени на оценку. П/игра «Салки с выручкой».   | 1                     |   |
| 22 | <b>ВПМ.</b> Теоретические сведения. Физические упражнения для профилактики осанки. Смешанное передвижение на 1000 м изучение(для сдачи норм ГТО)                                 | 1                     | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
|    | <b>Элементы баскетбола</b><br><b>ВПМ</b>   | <b>10</b><br><b>1</b> |   |



|                          |   |           |   |
|--------------------------|---|-----------|---|
| 23                       | Инструктаж ТБ на уроках по баскетболу. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча над собой. Игра «Передача мячей в колоннах».   | 1         | <a href="https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html">https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html</a>   |
| 24                       | «Школа мяча». Обучение ведению мяча на месте.   | 1         | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 25                       | <b>ВПМ.</b> Игровой урок. Игра «Вышибалы»   | 1         | <a href="https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredacha-myacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka">https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredacha-myacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka</a> |
| 26                       | Обучение ловли и передачи мяча в парах. Повторение ведения мяча на месте. Игра «Мяч соседу»   | 1         | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xVXG_f91k-s">https://www.youtube.com/watch?v=xVXG_f91k-s</a>   |
| 27                       | Повторение ловли и передачи мяча в парах. Ведение мяча в движении   | 1         | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 28                       | Ловля и передача мяча в парах на месте на оценку  | 1         | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 29                       | «Школа мяча» (мячи теннисные). Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись»   | 1         | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 30                       | Разновидности ведения мяча в движении. Игра «Попади в кольцо»   | 1         |   |
| 31                       | Разновидности ведения мяча в движении на оценку   | 1         | <a href="https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html">https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html</a>   |
| 32                       | «Школа мяча» (мячи теннисные). Игра «Выбивало»  |           |   |
| 33                       | Разновидности перемещений. Игра «Десять передач»  |           |   |
| <b>Элементы волейбол</b> |   | <b>11</b> |   |
| <b>ВПМ. Плавание</b>     |   | <b>22</b> |   |
| 34                       | <b>ВПМ.</b> Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения (повторение). | 1         | <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-v-nachalnoy-shkole-924470.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-v-nachalnoy-shkole-924470.html</a>         |
| 35                       | <b>ВПМ.</b> Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплытие и на дыхание                 | 1         |   |
| 36                       | <b>Волейбол.</b> Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подкинуть и поймать мяч сверху над собой. Игра «Передача мячей в колоннах».   | 1         |   |
| 37                       | <b>ВПМ.</b> Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде   | 1         |   |
| 38                       | <b>ВПМ.</b> Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде   | 1         |   |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 39 | <b>Волейбол.</b> «Школа мяча». Обучение передачи мяча сверху над собой и партнёру. Игра «Передал-садись».                                 | 1 |   |
| 40 | <b>ВПМ.</b> Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде                 | 1 |   |
| 41 | <b>ВПМ.</b> Подготовительные упражнения по освоению с водой. Оценка умения выполнять подготовительные упражнения                          | 1 |   |
| 42 | <b>Волейбол.</b> «Школа мяча». Повторение передачи мяча сверху над собой и партнёру. Игра «Передал-садись».                               | 1 |   |
| 43 | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде   | 1 |   |
| 44 | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде.  | 1 |   |
| 45 | <b>Волейбол.</b> ОРУ в игре «Вызов номеров». Обучение приёму мяча снизу после накидывания.  | 1 |   |
| 46 | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде   | 1 |   |
| 47 | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Движения ногами (без опоры). Движения руками  | 1 |   |
| 48 | <b>Волейбол.</b> ОРУ в игре «Смена мест». Повторение приёма мяча снизу после накидывания.   | 1 | <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-v-nachalnoy-shkole-924470.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-v-nachalnoy-shkole-924470.html</a> |
| 49 | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Движения ногами (без опоры). Движения руками  | 1 |   |
| 50 | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки | 1 |   |
| 51 | <b>Волейбол.</b> Обучение подачи мяча через сетку. Игра «Четыре мяча», «Поймай мяч»   | 1 |   |
| 52 | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки | 1 |   |
| 53 | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки | 1 |   |
| 54 | <b>Волейбол.</b> Повторение подачи мяча через сетку. Обучение игры «Пионербол». Зоны и переходы.  | 1 |   |
| 55 | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки | 1 |   |
| 56 | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки | 1 | <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-v-nachalnoy-shkole-924470.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-v-nachalnoy-shkole-924470.html</a> |
| 57 | <b>Волейбол.</b> Повторение подачи мяча через сетку. Повторение игры «Пионербол». Зоны и переходы.  | 1 |   |
| 58 | <b>ВПМ.</b> Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры). Соскоки в воду ногами вниз, прыжки | 1 |   |

|  |   |                       |   |
|--|---|-----------------------|---|
| 59   | <b>ВПМ.</b> Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).   | 1                     |   |
| 60   | <b>Волейбол.</b> Совершенствование подачи мяча через сетку. Совершенствование игры «Пионербол». Зоны и переходы.                                | 1                     |   |
| 61   | <b>ВПМ.</b> Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).   | 1                     |   |
| 62   | <b>ВПМ.</b> Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).   | 1                     |   |
| 63   | <b>Волейбол.</b> Совершенствование подачи мяча через сетку. Совершенствование игры «Пионербол». Зоны и переходы.                                | 1                     |   |
| 64   | <b>ВПМ.</b> Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).   | 1                     |   |
| 65   | <b>ВПМ.</b> Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).   | 1                     |   |
| 66   | <b>Волейбол.</b> Совершенствование подачи мяча через сетку. Совершенствование игры «Пионербол». Зоны и переходы.                                | 1                     |   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b><br><b>ВМП. «Прикладно-ориентированная физическая культура»</b> |   | <b>10</b><br><b>3</b> |   |
| 67   | Т/Б на уроках гимнастики. Название основных гимнастических снарядов.  | 1                     | <a href="https://dlia-sporta.ru/glavnaia/inventar/gimnasticheskie-snariady/">https://dlia-sporta.ru/glavnaia/inventar/gimnasticheskie-snariady/</a> |
| 68   | ОРУ с гимнастическими палками. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд, назад. П/игра «Запрещенное движение».                       | 1                     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc">https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc</a>   |
| 69   | <b>ВМП.</b> Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине (для сдачи норм ГТО)   | 1                     | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 70   | Строевые упражнения. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Группировка. Техника выполнения кувырка вперед,                                   | 1                     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc">https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc</a>   |
| 71   | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах. Обучение техники выполнения стойке на лопатках, сед углом. Повторение кувырка вперёд.         | 1                     |   |
| 72   | <b>ВМП.</b> Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(для сдачи норм ГТО)  | 1                     | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 73   | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах. Повторение техники выполнения стойке на лопатках, сед углом. Повторение кувырка вперёд.       | 1                     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc">https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc</a>   |
| 74   | Строевые упражнения. Акробатика: группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», сед углом, упор присев. (на оценку) Игра «Совушка». | 1                     |   |
| 75   | <b>ВМП.</b> Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (для сдачи норм ГТО)   | 1                     | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 76   | Опорный прыжок. Обучение техники наскока и отталкивания от гимнастического мостика. Упор присев на коленях, упор присев, соскок с               | 1                     | <a href="https://ru-static.zdn.net/files/dd5/805d32415550758bbb462b796">https://ru-static.zdn.net/files/dd5/805d32415550758bbb462b796</a>           |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|   | гимнастической скамейки.   |   | 4792740.jpg   |
| 77  | Опорный прыжок. Повторение техники наскака и отталкивания от гимнастического мостика. Упор присев на коленях, упор присев, соскок с гимнастической скамейки. | 1   |   |
| 78  | Опорный прыжок через гимнастического козла на оценку. Обучение лазанью по канату.  | 1   |   |
| 79  | Лазанья по канату произвольным способом на оценку. Игра «Третий лишний»  | 1   | <a href="https://recordregion.ru/wp-content/uploads/4/e/4/4e433dbb91f72681506d96d034788ec1.jpeg">https://recordregion.ru/wp-content/uploads/4/e/4/4e433dbb91f72681506d96d034788ec1.jpeg</a>             |
| <b>Легкая атлетика</b><br><b>Кроссовая подготовка</b><br><b>Итоговая промежуточная работа</b><br><b>Подвижные игры и эстафеты</b> |  | <b>10</b><br><b>6</b><br><b>1</b><br><b>6</b> |   |
| 80  | Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег. Построение в шеренгу, колонну. П/игра «Быстро по местам»   | 1   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw">https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw</a>   |
| 81  | Сочетание ходьбы и бега. Изучение техники высокого старта. Бег 30 метров   | 1   |   |
| 82  | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Вызов номеров». «Пустое место»   | 1   | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 83  | Ходьба и бег. Повторение техники высокого старта. Бег с высокого старта с ускорением до 30 м. П/игра «К своим флажкам»                                       | 1   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw">https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw</a>   |
| 84  | Совершенствование бега на 30 метров с высокого старта на оценку.   | 1   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2UbeSC9IA50">https://www.youtube.com/watch?v=2UbeSC9IA50</a>   |
| 85  | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Охотники и зайцы», «Вышибалы»  | 1   | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 86  | Прыжок в длину с места. Разучить технику выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».                | 1   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JYoKAZirQSM">https://www.youtube.com/watch?v=JYoKAZirQSM</a>   |
| 87  | Прыжок в длину с места на результат. П/игра «Попади в кольцо»  | 1   |   |
| 88  | Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат.  | 1   |   |
| 89  | Метание мяча на дальность с трёх шагов разбега. П/игра «Попади в мяч»  | 1   | <a href="https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/o/OBwhUrntuR0g69pEcVSQFZkXjoYNvzAa143fJI/slide-3.jpg">https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/o/OBwhUrntuR0g69pEcVSQFZkXjoYNvzAa143fJI/slide-3.jpg</a> |
| 90  | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Охотники и зайцы», «Вышибалы»  | 1   | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 91  | Метание мяча на дальность на оценку. П/игра «Попади в кольцо»  | 1   | <a href="https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/o/OBwhUrntuR0g69pEc">https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/o/OBwhUrntuR0g69pEc</a>   |

|     |  |               |   |
|-----|--|---------------|---|
|     |  |               | VSQFZkXjoYNvzAa143fJI/slide-3.jpg   |
| 92  | Метание мяча в цель. П/игра «Метко в цель».  | 1             | <a href="https://konspekta.net/megaobuchalkasu/baza1/350507036613.files/image017.png">https://konspekta.net/megaobuchalkasu/baza1/350507036613.files/image017.png</a> |
| 93  | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Эстафеты с элементами легкой атлетики                                | 1             |   |
| 94  | <b>Промежуточная аттестация по итогам учебного года</b>  | 1             |   |
| 95  | Кроссовая подготовка с элементами круговой тренировки. Развитие выносливости                           | 1             | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xVXG_f91k-s">https://www.youtube.com/watch?v=xVXG_f91k-s</a>   |
| 96  | Чередование бега и ходьбы (бег – 120м, ходьба – 60м). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости | 1             |   |
| 97  | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Караси и щука», «Пустое место», «Охотники и зайцы»             | 1             | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 98  | Чередование бега и ходьбы (бег – 160м, ходьба – 40м). П/игра «Выше земли». Развитие выносливости.      | 1             | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xVXG_f91k-s">https://www.youtube.com/watch?v=xVXG_f91k-s</a>   |
| 99  | Чередование бега и ходьбы (бег –200м, ходьба – 40м). П/игра «Невод». Развитие выносливости             | 1             |   |
| 100 | <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Игра «Вышибалы», «Пол, нос, потолок»                                 | 1             | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 101 | Переменный бег до 1000 метров (10 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости                   | 1             | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xVXG_f91k-s">https://www.youtube.com/watch?v=xVXG_f91k-s</a>   |
| 102 | Бег 1000 метров с учётом времени. П/игра «Салки с вырубкой»  | 1             | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xVXG_f91k-s">https://www.youtube.com/watch?v=xVXG_f91k-s</a>   |
|     | <b>ИТОГО:</b>  | <b>102 ч.</b> |   |

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Физическая культура **4 класс** - 68 часов, из них ВПМ - 22 часа плавание

По УМК Т.В. Петровой

| № уро<br>ка          | Раздел/ Тема урока  | Кол-во часов | Электронные учебно-методические материалы   |
|----------------------|---|--------------|---|
| <b>ВПМ. Плавание</b> |   | <b>22</b>    |   |
| 1                    | Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения (повторение). | 1            | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 2                    | Проверка степени владения умениями двигательных действий в воде. Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплытие и на дыхание. Игры на воде   | 1            | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 3                    | Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде   | 1            | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 4                    | Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде   | 1            |   |
| 5                    | Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание. Игры на воде   | 1            | <a href="https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html">https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html</a>   |
| 6                    | Подготовительные упражнения по освоению с водой. Оценка умения выполнять подготовительные упражнения  | 1            | <a href="https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html">https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html</a>   |
| 7                    | Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде   | 1            | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 8                    | Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде   | 1            | <a href="https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredachamyacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka">https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredachamyacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka</a> |
| 9                    | Кроль на спине. Движения ногами (у неподвижной и подвижной опоры). Игры на воде   | 1            | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 10                   | Кроль на спине. Движения ногами (без опоры). Движения руками  | 1            | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 11                   | Кроль на спине. Движения ногами (без опоры). Движения руками  | 1            | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 12                   | Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры).  | 1            |   |

|                            |   |           |   |
|----------------------------|---|-----------|---|
|                            | Соскоки в воду ногами вниз, прыжки  |           |   |
| 13                         | Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры).<br>Соскоки в воду ногами вниз, прыжки                    | 1         | <a href="https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html">https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html</a>   |
| 14                         | Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры).<br>Соскоки в воду ногами вниз, прыжки                    | 1         | <a href="https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html">https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html</a>   |
| 15                         | Кроль на спине. Согласование движений рук, ног и дыхания (с подвижной опорой и без опоры).<br>Соскоки в воду ногами вниз, прыжки                    | 1         | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 16                         | Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).   | 1         | <a href="https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredacha-myacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka">https://myslide.ru/presentation/lovlya-i-peredacha-myacha-na-meste-v-kvadratax-podvizhnaya-igra-perestrelka</a> |
| 17                         | Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).   | 1         | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 18                         | Кроль на груди. Движения ногами (с неподвижной опорой и без опоры).   | 1         | <a href="https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1">https://theslide.ru/uncategorized/krossovaya-podgotovka-1</a>   |
| 19                         | Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде  | 1         | <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>   |
| 20                         | Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде  | 1         |   |
| 21                         | Кроль на груди. Движения ногами и руками. Игры на воде  | 1         | <a href="https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html">https://advour.ru/puzzles/zagadki-pro-basketbol.html</a>   |
| 22                         | Совершенствование навыков в овладении техникой способ плавания кроль на груди и кроль на спине (по элементам и в целом). Игры на воде, водное поло. | 1         | <a href="https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html">https://lawyers-age.ru/skills/kak-stat-professionalnym-basketbolistom.html</a>   |
| <b>Элементы баскетбола</b> |   | <b>10</b> |   |
| 23                         | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча над собой. Игра «Передача мячей в колоннах».  | 1         | <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-elementi-basketbola-908884.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-elementi-basketbola-908884.html</a>   |
| 24                         | «Школа мяча». Обучение ведению мяча на месте.   | 1         |   |
| 25                         | Обучение ловли и передачи мяча в парах. Повторение ведения мяча на месте. Игра «Мяч соседу».  | 1         |   |
| 26                         | Повторение ловли и передачи мяча в парах. Ведение мяча в движении.  | 1         |   |
| 27                         | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте на оценку  | 1         |   |
| 28                         | «Школа мяча» (мячи теннисные). Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись».  | 1         |   |
| 29                         | Повторение ведения мяча в движении. Игра «Попади в кольцо»  | 1         |   |
| 30                         | Разновидности ведения мяча в движении на оценку   | 1         |   |

|   |   |           |   |
|---|---|-----------|---|
| 31  | Разновидности перемещений баскетболиста. Игра «Десять передач»  | 1         |   |
| 32  | Разновидности перемещений баскетболиста. Игра «Десять передач»  |           |   |
| <b>Элементы волейбола</b>                 |   | <b>11</b> |   |
| 33  | Теоретические сведения. История физической культуры России. Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подкинуть и поймать мяч сверху над собой. Игра «Передача мячей в колоннах».  | 1         | <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-v-nachalnoy-shkole-924470.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-voleybol-v-nachalnoy-shkole-924470.html</a> |
| 34  | Теоретические сведения. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны. «Школа мяча». Обучение передачи мяча сверху над собой и партнёру через сетку. Игра «Передал-садись». | 1         |   |
| 35  | Теоретические сведения. Возрождения Олимпийских игр. «Школа мяча». Повторение передачи мяча сверху над собой и партнёру через сетку. Игра «Передал-садись».   | 1         |   |
| 36  | Теоретические сведения. Опорно-двигательная система человека. Важнейшие символы Олимпийских игр. Передачи мяча сверху над собой на оценку   | 1         |   |
| 37  | Передачи мяча сверху партнёру через сетку на оценку   | 1         |   |
| 38  | Теоретические сведения. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. ОРУ в игре «Вызов номеров». Обучение приёму мяча снизу после накидывания.   | 1         |   |
| 39  | Обучение подачи мяча через сетку. Игра «Четыре мяча», «Поймай мяч»  | 1         |   |
| 40  | Теоретические сведения. Профилактика заболеваний органов дыханий. Обучение подачи мяча через сетку. Обучение игре «Пионербол». Зоны и переходы.   | 1         |   |
| 41  | Теоретические сведения. Причины утомления. Понятие о массаже, его функции. Повторение подачи мяча через сетку. Повторение игры «Пионербол». Зоны и переходы.  | 1         |   |
| 42  | Теоретические сведения. Измерение сердечного пульса. Подачи мяча через сетку на оценку. Игра «Пионербол»  | 1         |   |
| 43  | Разновидности перемещений волейболиста. Игра «Пионербол»  | 1         |   |
| <b>Гимнастика с элементами акробатики</b> |   | <b>11</b> |   |
| 44  | Т/Б на уроках гимнастики. Название основных гимнастических снарядов.  | 1         | <a href="https://dliia-sporta.ru/glavnaia/inventar/gimnasticheskie-snariady/">https://dliia-sporta.ru/glavnaia/inventar/gimnasticheskie-snariady/</a>   |



|                                      |  |          |  |
|--------------------------------------|--|----------|--|
| 45                                   | ОРУ с гимнастическими палками. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперёд, назад. П/игра «Запрещенное движение».                                    | 1        | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc">https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc</a>  |
| 46                                   | Строевые упражнения. ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Группировка. Техника выполнения кувырка вперед,   | 1        |  |
| 47                                   | Строевые упражнения. ОРУ на гимнастических матах. Обучение техники выполнения стойке на лопатках, сед углом. Повторение кувырка вперед.                      | 1        |  |
| 48                                   | Строевые упражнения. Акробатика: группировка, кувырок вперед, стойка на лопатках, «мостик», сед углом, упор присев. (на оценку) Игра «Совушка».              | 1        | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc">https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc</a>  |
| 49                                   | Равновесие. Висы. Ходьба с заданиями на гимнастическом бревне. Вис на руках и на ногах на перекладине. Игра «Слушай сигнал».                                 | 1        | <a href="https://shareslide.ru/img/thumbs/2287115424f2a981f7b376c86af6c3f1-800x.jpg">https://shareslide.ru/img/thumbs/2287115424f2a981f7b376c86af6c3f1-800x.jpg</a>  |
| 50                                   | Повторение лазания по шведской лестнице, ползание по гимнастической скамейке и гимнастическим матам.   | 1        | <a href="http://images.myshared.ru/5/358450/slide_49.jpg">http://images.myshared.ru/5/358450/slide_49.jpg</a><br><a href="https://shareslide.ru/img/tmb/7/698440/6f56ba0aa53e9ebad6dbb07243e8db63-800x.jpg">https://shareslide.ru/img/tmb/7/698440/6f56ba0aa53e9ebad6dbb07243e8db63-800x.jpg</a> |
| 51                                   | Опорный прыжок. Обучение техники наскока и отталкивания от гимнастического мостика. Упор присев на коленях, упор присев, соскок с гимнастической скамейки.   | 1        | <a href="https://ru-static.zdn.net/files/dd5/805d32415550758bbb462b7964792740.jpg">https://ru-static.zdn.net/files/dd5/805d32415550758bbb462b7964792740.jpg</a>  |
| 52                                   | Опорный прыжок. Повторение техники наскока и отталкивания от гимнастического мостика. Упор присев на коленях, упор присев, соскок с гимнастической скамейки. | 1        |  |
| 53                                   | Опорный прыжок через гимнастического козла на оценку. Обучение лазанью по канату.  | 1        |  |
| 54                                   | Лазанья по канату произвольным способом на оценку. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнение на пресс.  | 1        | <a href="https://recordregion.ru/wp-content/uploads/4/e/4/4e433dbb91f72681506d96d034788ec1.jpeg">https://recordregion.ru/wp-content/uploads/4/e/4/4e433dbb91f72681506d96d034788ec1.jpeg</a>  |
| <b>Легкая атлетика</b>               |  | <b>9</b> |  |
| <b>Итоговая промежуточная работа</b> |  | <b>1</b> |  |
| <b>Кроссовая подготовка</b>          |  | <b>4</b> |  |
| 55                                   | Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Повторение техники высокого старта. Старты из различных исходных положений.  | 1        | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw">https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw</a>  |
| 56                                   | Сочетание ходьбы и бега. Совершенствование техники высокого старта. Бег 30 метров. П/игра. «Вызов номеров».  | 1        | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2UbeSC9IA50">https://www.youtube.com/watch?v=2UbeSC9IA50</a>  |

|    |   |              |   |
|----|---|--------------|---|
| 57 | Ходьба и бег. Повторение техники высокого старта. Бег с высокого старта 30 метров на оценку. П/игра «К своим флажкам» | 1            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=2UbeSC9IA50">https://www.youtube.com/watch?v=2UbeSC9IA50</a>   |
| 58 | Обучение технике прыжка в длину с места, с разбега. П/игра «К своим флажкам»  | 1            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JYoKAZirQSM">https://www.youtube.com/watch?v=JYoKAZirQSM</a>   |
| 59 | Прыжок в длину с места на оценку. П/игры «Зайцы в огороде», «Прыжки по кочкам»  | 1            |   |
| 60 | Прыжок в длину с разбега на оценку. П/игра «Попади в кольцо»  | 1            |   |
| 61 | Промежуточная аттестация по итогам учебного года  |              |   |
| 62 | Метание мяча на дальность с трех шагов разбега. П/игра «Попади в мяч».  | 1            | <a href="https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/0/0BwhUrntuR0g69pEcVSQFZkXjoYNvzAa143fJI/slide-3.jpg">https://cf2.ppt-online.org/files2/slide/0/0BwhUrntuR0g69pEcVSQFZkXjoYNvzAa143fJI/slide-3.jpg</a> |
| 63 | Метание мяча на дальность с трех шагов разбега на оценку. П/игра «Попади в кольцо»                                    | 1            |   |
| 64 | Метание мяча в цель. П/игра «Метко в цель».   | 1            | <a href="https://konspekta.net/megaobuchalkasu/baza/350507036613.files/image017.png">https://konspekta.net/megaobuchalkasu/baza/350507036613.files/image017.png</a>                                     |
| 65 | Чередование бега и ходьбы (бег – 120м, ходьба – 60м х 4 круга). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.     | 1            | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=xVXG_f91k-s">https://www.youtube.com/watch?v=xVXG_f91k-s</a>   |
| 66 | Чередование бега и ходьбы (бег – 160м, ходьба – 40м х 4 круга). П/игра «Охотники и зайцы». Развитие выносливости.     | 1            |   |
| 67 | Переменный бег до 1000 метров (10 мин). П/игра «Третий лишний» Развитие выносливости.                                 | 1            |   |
| 68 | Бег 1000 метров с учётом времени на оценку. П/игра «Салки с выручкой».  | 1            |   |
|    |   |              |   |
|    | <b>ИТОГО:</b>   | <b>68 ч.</b> |   |



