

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «АБСОЛЮТ»

«Согласовано»

Зам. директора по УР
Д.С. Москвская

30.08.2022 *[подпись]*

Утверждаю приказом

№ *392* *019*

от *30.08.2022*

Директор

И.П. Ильина



АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физическая культура
1-4 класс

Рабочую программу составил: *Баранов Ю.М.*
Зубарев Н.В.

2022-2023 учебный год

Аннотация к рабочей программе начальной школы учебного предмета «Физическая культура» (1-4 класс)

Место в учебном плане/недельная нагрузка	Начальный уровень образования, учебный план 1-4 класс, 3 часа в неделю
Базовый/профильный/углубленный/курс. Обоснование выбора курса	Программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников
Документы в основе составления рабочей программы	1. ФГОС НОО для детей с ОВЗ, примерной АООП для детей с ОВЗ, программы В.В. Воронковой «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для подготовительных, 1-4 классов» М.: «Просвещение» 2014.
Учебники	
Другие пособия (если используются)	1. Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина Школа докторов природы или 135 уроков здоровья, Москва, «Вако», 2005; 2. Л.П.Фатеева 300 подвижных игр для младших школьников, Ярославль, Академия развития, 1998; 3. В.И.Ковалько Младшие школьники на уроке, Москва, Эксмо, 2007; Г.П.Шалаева Большая книга о спорте Хочу стать чемпионом, Москва, Эксмо, 2007; 4. С.А.Лёвина, С.И. Тукачёва Физкультминутки, Волгоград, 2004; 5. Н.И.Дереклеева Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья Москва, «Вако», 2005.
Электронные ресурсы (если используются)	• http://www.proschkolu.ru • http://www.uchportal.ru • http://interneturok.ru

Планируемые результаты освоения содержания курса

Личностные результаты:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в

цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты по освоению программы для 1-х классов:

должны иметь представление:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Предметные результаты по освоению программы для 2-х классов

должны иметь представление:

- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

уметь:

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Предметные результаты по освоению программы для 3-х классов:

должны иметь представление:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Предметные результаты по освоению программы для 4-х классов:

знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Знания о физической культуре.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями, подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности.

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование.

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств, готовиться к выполнению норм ГТО;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладине, гимнастической скамейке);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча различного веса);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:
сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.*

Содержание учебного предмета

1 класс

Знания о физической культуре(3ч.)

Физическая культура (1ч.). Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры (1ч.). Возникновение первых упражнений Возникновение физической культуры у древних людей. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

Физические упражнения (1ч.). Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности(3ч.)

Самостоятельные занятия (1ч.). Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

Самостоятельные игры и развлечения (2ч.). Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

Физическое совершенствование(84ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.). Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность(82ч.)

Гимнастика с основами акробатики (18ч.). Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. **Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувылты.

Упражнения в равновесии.

Снарядная гимнастика. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы; подтягивание.

Прикладная гимнастика. **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (16ч.). Беговая подготовка. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения,

из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 5 мин.

Прыжковая подготовка. **Прыжковые упражнения:** на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; прыжки через скакалку.

Метание малого мяча. **Метание:** малого мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (20ч.). Подвижные игры. **На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту

Спортивные игры. **На материале спортивных игр.**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

Лыжная подготовка(15ч.). Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном духшажном ходе.

Баскетбол и волейбол (13ч.). Спортивные игры. **Баскетбол:** стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом; броски мяча в корзину; упражнения в парах; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

2 класс

Знания о физической культуре(3ч.)

Физическая культура (1ч.). Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры (1ч.). Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. История развития физической культуры и первых соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

Физические упражнения (1ч.). Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Способы физкультурной деятельности(3ч.)

Самостоятельные занятия (1ч.). Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Составление и соблюдение режима дня и правил личной гигиены. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.)

Измерение показателей физического развития. Измерение длины и массы тела.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч.). Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.

Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.

Физическое совершенствование(96ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.). Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность(94ч.)

Гимнастика с основами акробатики (18ч.). Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. **Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация из изученных элементов.

Упражнения в равновесии.

Снарядная гимнастика. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, подтягивание.

Опорный прыжок: перелезание через гимнастического коня.

Прикладная гимнастика. **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (16ч.). Беговая подготовка. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

Метание малого мяча. **Метание:** малого мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (22ч.). Подвижные игры. **На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. **На материале спортивных игр.**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

Лыжная подготовка(18ч.). Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном духшажном ходе.

Баскетбол и волейбол (20ч.) Спортивные игры. **Баскетбол:** стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом, бегом; броски мяча в корзину; связки упражнений; упражнения в парах; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

3 класс

Знания о физической культуре(3ч.)

Физическая культура (1ч.). Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры (1ч.). Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Физическая культура у народов древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

Физические упражнения (1ч.). Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности(3ч.)

Самостоятельные занятия (1ч.). Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.) Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч.). Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование(96ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.). Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность(94ч.)

Гимнастика с основами акробатики (18ч.). Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. **Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация из изученных элементов.

Упражнения в равновесии.

Снарядная гимнастика. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, подтягивание.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика. **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (16ч.). Беговая подготовка. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

Метание малого мяча. **Метание:** малого мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (22ч.). Подвижные игры. **На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. **На материале спортивных игр.**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

Лыжная подготовка(18ч.). Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном духшажном ходе.

Баскетбол и волейбол (20ч.) Спортивные игры. **Баскетбол:** стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

4 класс

Знания о физической культуре(3ч.)

Физическая культура (1ч.). Понятие о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры (1ч.). Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. История развития физической культуры в России в XVII- XIX веках, роль и значение для подготовки солдат русской армии. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО.

Физические упражнения (1ч.). Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности(3ч.)

Самостоятельные занятия (1ч.). Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1ч.) Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Первая помощь при травмах. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Выполнение простейших приемов оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Самостоятельные игры и развлечения (1ч.). Подвижные игры с элементами спортивных игр.

Народные подвижные игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование(96ч.)

Физкультурно-оздоровительная деятельность(2ч.). Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность(94ч.)

Гимнастика с основами акробатики (18ч.). Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. **Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация из изученных элементов.

Упражнения в равновесии.

Снарядная гимнастика. **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, подтягивание.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика. **Гимнастические упражнения прикладного характера.** Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика (16ч). Беговая подготовка. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег до 6 мин

Прыжковая подготовка. **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега); прыжки через скакалку, прыжки в высоту.

Метание малого мяча. **Метание:** малого мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (22ч). Подвижные игры. **На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. **На материале спортивных игр.**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

Лыжная подготовка(18ч). Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Подъём «лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном духшажном ходе.

Баскетбол и волейбол (20ч.) Спортивные игры. **Баскетбол:** стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

Контрольные нормативы (тестирование) для учащихся 1-4 классов

Кон-ные упр-ния	Двиг-ные способности	Класс	Мальчики			Девочки		
			3	4	5	3	4	5
		1	100	115	127	85	110	120
Прыжок		2	110	125	140	90	120	132
в длину		3	120	140	152	110	132	142
с места	Скоростно- силовые	4	130	152	163	120	142	152
		1	11	13	14	10	12	13
Подъём	способности	2	12	14	15	11	13	14
туловища		3	13	15	16	12	14	15
		4	14	16	17	13	15	16
		1	11,2-10,9	10,8-10,3	10,2-9,9	11,7-11,4	11,3-10,6	10,5-10,2
Чел.бег	Коорд-ные	2	10,4-10,1	10,0-9,5	9,4-9,1	11,2-10,8	10,7-10,1	10,0-9,7
3*10м	способности	3	10,2-10,0	9,9-9,3	9,2-8,8	10,8-10,2	10,3-9,7	9,6-9,3
		4	9,9-9,6	9,5-9,0	8,9-8,6	10,4-10,1	10,0-9,5	9,4-9,1
		1	1	3	4	2	4	6
Наклон	Гибкость	2	1	3	5	2	4	7

вперед		3	2	4	6	2	5	8
		4	2	4	7	3	6	9
		1	5	10	13	3	6	8
Отжим.	Силовые	2	6	13	15	3	7	9
	способности	3	7	14	17	4	8	10
		4	8	15	19	4	9	11
		1	1	3	4	2	8	12
Подтяг.		2	1	3	4	3	10	14
		3	1	4	5	3	11	16
		4	1	4	5	4	13	18
Бег 30м	Скор-ные	3	>6,8	6,7-5,7	5,6-5,1	>7,0	6,9-6,0	5,9-5,3
	способности	4	>6,6	6,5-5,6	5,5-5,1	>6,6	6,5-5,6	5,5-5,2
Метание	Скор.	2	16	21	23	6	10	13
мяча на	сил.	3	18	23	25	8	12	15
дальность	способности	4	20	25	27	10	14	17
		1	24	36	42	30	42	48
Скакалка(30с)	Вын-сть	2	48	58	68	50	60	70
		3	52	62	72	58	68	78
		4	56	68	80	65	75	85

Календарно-тематическое планирование 1 класс (82 часа)

№	Раздел	Тема	Эл. ресурс	Дата по плану	Дата по факту
1	Легкая атлетика-8ч.	Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		
2		Возникновение первых упражнений. История создания ГТО. Нормативные требования ВФСК ГТО. Построение в шеренге, в колонне. Строевые упр. Разновидности ходьбы и бега.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		
3		Строевые упр. в шеренге, колонне. Техника бега по дистанции. Беговые, прыжковые упр. Игра.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s		
4		Беговые и прыжковые упр. Техника высокого старта с последующим ускорением. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
5		Строевые упр. Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменением направления.	https://www.youtube.co		

		Прыжок в длину с места.	m/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		
6		Беговые, прыжковые упр. Прыжок в длину с места. Высокий старт с последующим ускорением. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s		
7		Беговые упр. по заданию (1 свисток-бегом, 2 свистка - шагом). Метание малого мяча на дальность. Игры с мячом.	https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo		
8		Прыжковые, беговые упр. Метание мяча в цель. Прыжки через скакалку. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw&t=82s		
9	Подвижные игры-8ч.	Т/б. на уроках подвижных и спортивных игр. Беговые, прыжковые упр. Стойка игрока и передвижение по залу без мяча.	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		
10		Строевые упр., перестроения. Стойка игрока. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s		
11		Бег с преодолением препятствий. ОРУ. Передвижение игрока по залу без мяча. Ведение мяча на месте. Игры с мячом.	https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		
12		Бег с изменением направления. Прыжковые упр. Ведение мяча на месте и в движении. Подвижные игры с мячом.	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s		
13		Бег до 3 мин. Специальные упр. при занятиях с б/б мячом. Броски и ловля мяча. Ведение на месте и в движении.	https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s		
14		Т. б. на уроках спортивных игр. Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры с мячами.	https://www.youtube.com/watch?v=		

			9XkLYJ1H_ws		
15		Подбрасывание мяча; ловля мяча; передачи мяча в парах. Эстафеты с мячами; игры.	https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s		
16		Передвижение по площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.	https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4		
17	Гимнастика -10ч.	Т/б на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд. ОРУ. Передвижение по гимнастической стенке. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=179s		
18		Строевые действия в шеренге и колонне. ОРУ. Упражнения в переползании различными способами. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tIRy8Kw		
19		ОРУ. Ползание по гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=49s		
20		Бег с преодолением препятствий. Упоры, седы на гимнастических матах. Вис на низкой перекладине.	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70		
21		Строевые упр. Беговые упр. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения в группировке. Игры на внимание.	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
22		Беговые, прыжковые упр. Упр. в группировке; перекаты. Преодоление полосы препятствий.	https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU		
23		Бег с изменением направления. ОРУ. Упражнения в равновесии. Перекаты. Поднимание туловища. Беговые эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=I6tht7RH29		

			E&t=225s		
24		Строевые упр. ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине. Упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты с гимнастическими снарядами.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
25		Строевые действия в шеренге и колонне. ОРУ. Упр. в группировке; перекувырки. Отжимание на гимнастической скамейке. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
26		Ходьба и бег с различным положением рук и ног. Поднимание туловища. Передвижение по гимнастической стенке. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o		
27	Лыжная подготовка-14ч.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA&t=53s		
28		Освоение навыков ходьбы на лыжах.	https://www.youtube.com/watch?v=Swam2ZKW8Mc&t=7s		
29		Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
30		Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	https://www.youtube.com/watch?v=_j952lzEFS_E		
31		Развитие координационных способностей при спуске.	https://www.youtube.com/watch?v=AlsYtXy0jck		
32		Развитие скоростно-силовых способностей.	https://www.youtube.com/watch?v=9euUZllyW		

			GI&t=16s		
33		Развитие ловкости.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
34		Развитие координационных способностей при спуске.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		
35		Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		
36		Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s		
37		Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
38		Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		
39		Развитие координационных способностей при спуске.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s		
40		Подведение итогов лыжной подготовки.	https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo		
41	Подвижные игры-14ч.	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока. Передвижение на площадке с мячом и без мяча. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNr		

			w&t=82s		
42		Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте (правой рукой, левой). Игры, эстафеты	https://www.youtube.com/watch?v=wp0Eh1HuoOc		
43		Ведение мяча на месте и в движении; упражнения в парах (передачи мяча). Игры, эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s		
44		Ведение мяча на месте и в движении (правой рукой, левой); передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры, эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		
45		Передача и ловля мяча; ведение мяча на месте и в движении; броски в кольцо. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s		
46		Ведение мяча на месте и в движении; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s		
47		Утренняя зарядка, правила её составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws		
48		Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Элементы б/б: стойка игрока, ловля и передача мяча. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s		
49		Ловля и передача мяча; ведение мяча: Игры, эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4		
50		Ловля и передача мяча; ведение мяча; броски в кольцо. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatA		

			wA&t=179s		
51		Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.	https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tIRy8Kw		
52		Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=49s		
53		Ловля и передача мяча; ведение мяча; броски в кольцо. Эстафеты с б/б мячами.	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70		
54		Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча; броски в кольцо. Эстафеты	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
55	Гимнастика -8ч.	Т/б на уроках гимнастики. Упражнения на гимнастической стенке. Перекаты в группировке. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU		
56		Строевые упр. Комплекс ОРУ. Перекаты в группировке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=I6tht7RH29E&t=225s		
57		Строевые упр. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Упражнения на г/стенке. Игры, эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
58		Поднимание туловища. Упражнения в равновесии. Эстафеты, игры.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
59		Упр. в равновесии. Лазание по г\стенке. Игры, эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o		

60		Подтягивание на перекладине (м. д.). Прыжки через скакалку. Отжимание. Игры, эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA&t=53s		
61		Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры, эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=Swam2ZKW8Mc&t=7s		
62		Подтягивание на перекладине (м. д.). Упражнения в равновесии. Игры, эстафеты	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
63	Спортивные игры-10ч.	Т. б. на уроках спортивных игр. Беговые, прыжковые упр. Ведение мяча на месте и в движении.	https://www.youtube.com/watch?v=_j952lzEFS_E		
64		Строевые упр. в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=AlsYtXy0jck		
65		Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание. Игры, эстафеты	https://www.youtube.com/watch?v=9euUZllyWGI&t=16s		
66		Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
67		Бег до 4 мин. Силовые упр. Ведение мяча в движении. Броски в кольцо. Поднимание туловища.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		
68		Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		

69		Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперед. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s		
70		Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
71		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		
72		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s		
73	Легкая атлетика-10ч.	Т/б. на уроках л/а. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в высоту с небольшого разбега. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo		
74		Строевые упр. Прыжок в высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw&t=82s		
75		Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		
76		Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s		
77		Строевые упр. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега.	https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		

78	Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s		
79	Беговые, прыжковые упр. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.	https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s		
80	Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту с небольшого разбега.	https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1Hws		
81	Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. Эстафеты, игры.	https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s		
82	Бег с ускорением и изменением направления Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега.	https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4		

Календарно-тематическое планирование 2 класс (102 часа)

№	Раздел	Тема	Эл. ресурс	Дата по плану	Дата по факту
1	Легкая атлетика-9ч.	Инструктаж по т/б на занятиях л/атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		
2		Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		
3		Бег с ускорением. СБУ. Челночный бег.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&		

			t=27s		
4		Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м. Игра.	https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
5		СБУ. ОРУ. Бег 30м.	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		
6		Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.	https://www.youtube.com/watch?v=0Gala vwdShs&t=19s		
7		Метание мяча с места. Игра.	https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo		
8		Метание мяча с места на результат. Игра.	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw&t=82s		
9		Профилактика травматизма. Понятие о ф. к. История ГТО. Нормативы ВФСК ГТО.	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		
10	Подвижные игры-14ч.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча. Челночный бег.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s		
11		Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке. Игры. Поднимание туловища.	https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA		

			&t=101s		
12		Передвижение игрока на площадке. Эстафеты. Наклон вперед	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s		
13		Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Прыжки в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s		
14		Ведение мяча на месте; в движении шагом; передачи мяча. Подтягивание на перекладине (д.), (м.).	https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws		
15		Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Отжимание.	https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s		
16		Ведение баскетбольного мяча; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4		
17		Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=179s		
18		Передвижения на площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.	https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw		
19		Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=49s		

20		Передвижения на площадке; передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70		
21		Передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
22		Передачи мяча; перебрасывание через сетку; ловля мяча. Игра.	https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU		
24		Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	https://www.youtube.com/watch?v=I6tht7RH29E&t=225s		
25	Гимнастика -12ч.	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
26		Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
27		Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.	https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o		
28		Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание (м., д.).	https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA&t=53s		
29		Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в	https://ww		

		равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	w.youtube.com/watch?v=Swa m2ZKW8 Mc&t=7s		
30		Акробатика. Упр. в равновесии.	https://ww w.youtube .com/watc h?v=v- bZtccyj- o&t=19s		
31		Контрольный урок по акробатике. Подтягивание (м., д.)	https://ww w.youtube .com/watc h?v=_j952 lzEFSE		
32		Опорный прыжок. Подтягивание из виса (м.), из виса лежа (д.).	https://ww w.youtube .com/watc h?v=AlsYt Xy0jck		
33		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.	https://ww w.youtube .com/watc h?v=9euU ZlyyWGI &t=16s		
34		Упражнения в равновесии на оценку. Подтягивание.	https://ww w.youtube .com/watc h?v=v- bZtccyj- o&t=19s		
35		Подтягивание из виса и виса лежа. Опорный прыжок.	https://ww w.youtube .com/watc h?v=WBB 8ogvuSe4 &t=50s		
36		Подтягивание из виса и виса лежа на оценку. Опорный прыжок.	https://ww w.youtube .com/watc h?v=L6bi7 k_3gz0&t =23s		
37	Лыжная подготовка-	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	https://ww w.youtube		

	14ч.		.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s		
38		Освоение навыков ходьбы на лыжах.	https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
39		Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		
40		Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s		
41		Развитие координационных способностей при спуске.	https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo		
42		Развитие скоростно–силовых способностей.	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw&t=82s		
43		Развитие ловкости.	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		
44		Развитие координационных способностей при спуске.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s		
45		Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	https://www.youtube		

			.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		
46		Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s		
47		Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s		
48		Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws		
49		Развитие координационных способностей при спуске.	https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s		
50		Подведение итогов лыжной подготовки.	https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4		
51	Спортивные игры-21ч.	Т/б на уроках спорт. и подвижных игр. Стойки и передвижения.	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=179s		
52		Ловля и передача мяча.	https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw		
53		Передачи мяча.	https://www.youtube.com/watch		

		h?v=m6UJVjcn9TI&t=49s		
54	Ведение мяча, броски в кольцо.	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70		
55	Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
56	Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с мячом.	https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU		
57	Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	https://www.youtube.com/watch?v=I6tht7RH29E&t=225s		
58	Измерение показателей физического развития.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
59	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
60	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры, эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o		
61	Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=yGk8		

			lQvSQdA &t=53s		
62	Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.		https://www.youtube.com/watch?v=Swa m2ZKW8 Mc&t=7s		
63	Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры, эстафеты.		https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
64	Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты.		https://www.youtube.com/watch?v=_j952 lzEFSE		
65	Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.		https://www.youtube.com/watch?v=AlsYt Xy0jck		
66	Ловля, передачи мяча, ведение мяча штрафной бросок. Игры.		https://www.youtube.com/watch?v=9euU ZlyyWGI &t=16s		
67	Расстановка на площадке; передача мяча; передвижение игрока. Игра.		https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
68	Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игра.		https://www.youtube.com/watch?v=WBB 8ogvuSe4 &t=50s		
69	Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния. Игра.		https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7 k_3gz0&t		

			=23s		
70		Передвижение игрока на площадке с мячом и без мяча. Подача мяча. Игра.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s		
71		Передача мяча на площадке и передвижение игрока с мячом. Подача мяча. Правила игры. Игра.	https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
72	Гимнастика -9ч.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнаст. стенке. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках.	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		
73		Строевые упр. Комплекс ОРУ. Элементы акробатики. Подтягивание на перекладине (м. д.). Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s		
74		Строевые упр. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Стойка на лопатках, кувырок вперед. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo		
75		Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw&t=82s		
76		Опорный прыжок. Упр. на координацию движений. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		
77		Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Игры, эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w		

			&t=320s		
78		Элементы акробатики. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		
79		Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s		
80		Оздоровительные формы занятий (комплексы по профилактике и коррекц. осанки; УУЗ).	https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s		
81	Спортивные игры-12ч.	Представление о физических качествах	https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws		
82		Т. б. на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой).	https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s		
83		Строевые упр. в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча.	https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4		
84		Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание.	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=179s		
85		Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине.	https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw		

86		Бег до 4 мин. Ведение мяча в движении (правой, левой). Броски в кольцо. Поднимание туловища.	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=49s		
87		Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70		
88		Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперед.	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
89		Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м.	https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU		
90		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м.	https://www.youtube.com/watch?v=I6tht7RH29E&t=225s		
91		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
92		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
93	Легкая атлетика-10ч.	Т/б. на уроках л/а. Беговые упр. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в высоту с небольшого разбега.	https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o		
94		Строевые упр. Бег с изменением направления.	https://ww		

	Прыжок высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег.	w.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA&t=53s		
95	Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег.	https://www.youtube.com/watch?v=Swa m2ZKW8Mc&t=7s		
96	Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
97	Строевые упр. Беговые упр. с прыжками и ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега.	https://www.youtube.com/watch?v=_j952lzEFSE		
98	Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность.	https://www.youtube.com/watch?v=AlsYtXy0jck		
99	Беговые, прыжковые упр. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.	https://www.youtube.com/watch?v=9euUZlyyWGI&t=16s		
100	Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту с небольшого разбега	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
101	Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		
102	Бег с ускорением и изменением направления Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		

			.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		
--	--	--	--------------------------------	--	--

Календарно-тематическое планирование 3 класс (102 часа)

№	Раздел	Тема	Эл. ресурс	Дата по плану	Дата по факту
1	Легкая атлетика-9ч.	Инструктаж по т/б на занятиях л/атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		
2		Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		
3		Бег с ускорением. СБУ. Челночный бег.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s		
4		Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м. Игра.	https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
5		СБУ. ОРУ. Бег 30м.	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		
6		Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s		
7		Метание мяча с места. Игра.	https://www.youtube.com/watch		

			h?v=00L85XvFeUo		
8		Метание мяча с места на результат. Игра.	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw&t=82s		
9		Профилактика травматизма. Понятие о ф. к. История ГТО. Нормативы ВФСК ГТО.	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		
10	Подвижные игры-14ч.	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча. Челночный бег.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s		
11		Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке. Игры. Поднимание туловища.	https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		
12		Передвижение игрока на площадке. Эстафеты. Наклон вперёд	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s		
13		Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Прыжки в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s		
14		Ведение мяча на месте; в движении шагом; передачи мяча. Подтягивание на перекладине (д.), (м.).	https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws		
15		Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Отжимание.	https://www.youtube.com/watch?v=j2Hx		

		PAeETB M&t=81s		
16	Ведение баскетбольного мяча; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4		
17	Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=179s		
18	Передвижения на площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.	https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw		
19	Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=49s		
20	Передвижения на площадке; передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70		
21	Передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
22	Передачи мяча; перебрасывание через сетку; ловля мяча. Игра.	https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU		
24	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.	https://www.youtube.com/watch?v=I6tht7RH29E&t=225s		

25	Гимнастика -12ч.	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
26		Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
27		Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.	https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o		
28		Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание (м., д.).	https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA&t=53s		
29		Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.	https://www.youtube.com/watch?v=Swa m2ZKW8Mc&t=7s		
30		Акробатика. Упр. в равновесии.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
31		Контрольный урок по акробатике. Подтягивание (м., д.)	https://www.youtube.com/watch?v=_j952lzEFSE		
32		Опорный прыжок. Подтягивание из виса (м.), из виса лежа (д.).	https://www.youtube.com/watch?v=AlsYtXy0jck		
33		Строевые упражнения. Опорный прыжок.	https://ww		

		Упражнения в равновесии.	w.youtube.com/watch?v=9euUZlyyWGI&t=16s		
34		Упражнения в равновесии на оценку. Подтягивание.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
35		Подтягивание из виса и виса лежа. Опорный прыжок.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		
36		Подтягивание из виса и виса лежа на оценку. Опорный прыжок.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		
37	Лыжная подготовка-14ч.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s		
38		Освоение навыков ходьбы на лыжах.	https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
39		Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		
40		Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s		

41		Развитие координационных способностей при спуске.	https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo		
42		Развитие скоростно–силовых способностей.	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw&t=82s		
43		Развитие ловкости.	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		
44		Развитие координационных способностей при спуске.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s		
45		Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		
46		Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s		
47		Совершенствование умения передвижения скользящим шагом.	https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s		
48		Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах.	https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws		
49		Развитие координационных способностей при спуске.	https://ww		

			w.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s		
50		Подведение итогов лыжной подготовки.	https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4		
51	Спортивные игры-21ч.	Т/б на уроках спорт. и подвижных игр. Стойки и передвижения.	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=179s		
52		Ловля и передача мяча.	https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw		
53		Передачи мяча.	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=49s		
54		Ведение мяча, броски в кольцо.	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70		
55		Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
56		Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с мячом.	https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU		
57		Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	https://www.youtube.com/watch		

		h?v=I6tht7RH29E&t=225s		
58	Измерение показателей физического развития.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
59	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
60	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры, эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o		
61	Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA&t=53s		
62	Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.	https://www.youtube.com/watch?v=Swa m2ZKW8Mc&t=7s		
63	Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры, эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
64	Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=_j952lzEFSE		
65	Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.	https://www.youtube.com/watch		

			h?v=AlsYtXy0jck		
66		Ловля, передачи мяча, ведение мяча штрафной бросок. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=9euUZlyyWGI&t=16s		
67		Расстановка на площадке; передача мяча; передвижение игрока. Игра.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
68		Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игра.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		
69		Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния. Игра.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		
70		Передвижение игрока на площадке с мячом и без мяча. Подача мяча. Игра.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s		
71		Передача мяча на площадке и передвижение игрока с мячом. Подача мяча. Правила игры. Игра.	https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
72	Гимнастика -9ч.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнаст. стенке. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках.	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		
73		Строевые упр. Комплекс ОРУ. Элементы акробатики. Подтягивание на перекладине (м. д.). Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch		

			h?v=0GalavwdShs&t=19s		
74		Строевые упр. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Стойка на лопатках, кувырок вперед. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo		
75		Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw&t=82s		
76		Опорный прыжок. Упр. на координацию движений. Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		
77		Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Игры, эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s		
78		Элементы акробатики. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.	https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		
79		Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s		
80		Оздоровительные формы занятий (комплексы по профилактике и коррекц. осанки; УУЗ).	https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s		
81	Спортивные игры-12ч.	Представление о физических качествах	https://www.youtube.com/watch		

			h?v=9XkLYJ1H_ws		
82		Т. б. на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой).	https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s		
83		Строевые упр. в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча.	https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4		
84		Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание.	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=179s		
85		Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине.	https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw		
86		Бег до 4 мин. Ведение мяча в движении (правой, левой). Броски в кольцо. Поднимание туловища.	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=49s		
87		Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70		
88		Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперед.	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
89		Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м.	https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU		

90	Легкая атлетика-10ч.	Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м.	https://www.youtube.com/watch?v=I6tht7RH29E&t=225s		
91		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
92		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
93		Т/б. на уроках л/а. Беговые упр. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в высоту с небольшого разбега.	https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o		
94		Строевые упр. Бег с изменением направления. Прыжок в высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег.	https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA&t=53s		
95		Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег.	https://www.youtube.com/watch?v=Swa m2ZKW8Mc&t=7s		
96		Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
97		Строевые упр. Беговые упр. с прыжками и ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега.	https://www.youtube.com/watch?v=_j952lzEFSE		

98	Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность.	https://www.youtube.com/watch?v=AlsYtXy0jck		
99	Беговые, прыжковые упр. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.	https://www.youtube.com/watch?v=9euUZlyyWGI&t=16s		
100	Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту с небольшого разбега	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
101	Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		
102	Бег с ускорением и изменением направления Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		

Календарно-тематическое планирование 4 класс (102 часа)

№	Раздел	Тема урока	Эл. ресурс	Дата по плану	Дата по факту
1		Ознакомление с правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Совершенствование построений в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Разучивание общеразвивающих упражнений для комплекса утренней гимнастики. Подвижная игра: «Салки».	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		
2		Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров. Разучивание специальных беговых упражнений. Игра «Подвижная цель».	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&		

	Лёгкая атлетика-8ч.		t=23s		
3		Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег на 30 м (скорость).	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s		
4		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствование техники бега. Подвижная игра «Охотники и утки».	https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
5		Ознакомление с историей развития ОИ. Обучение бегу на 60 м с высокого и низкого старта. Игра-эстафета «За мячом противника».	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		
6		Совершенствование навыка метания теннисного мяча в игре- эстафете «За мячом противника». Контроль двигательных качеств: бег на 60 м с высокого старта.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s		
7		Совершенствование техники бега. Контроль двигательных качеств: бег на 500 метров.	https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo		
8		Контроль двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры: «Подвижная цель».	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw&t=82s		
9	Подвижные игры-10ч.	Объяснение понятия «физическая подготовка» во взаимосвязи систем дыхания и кровообращения. Совершенствование техники низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Игра-эстафета: «Преодолей препятствия».	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		

10	Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Волк во рву».	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s		
11	Совершенствование прыжка в длину с места. Подвижная игра: «Прыгающие воробушки». Развития внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		
12	Развития внимания, ловкости в игре: «Прыгающие воробушки».	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s		
13	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки. Развитие координационных способностей в эстафетах с мячами.	https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s		
14	Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры.	https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws		
15	Обучение разбегу в прыжках в высоту способом «перешагивание». Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть).	https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s		
16	Обучение прыжкам в высоту способом «перешагивание». Совершенствование разбега в прыжках в высоту способом «перешагивание».	https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4		
17	Совершенствование разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». Подвижная игра «Удочка».	https://www.youtube.com/watch		

			h?v=ySh_nUatAwA&t=179s		
18		Разучивание игровых действий в эстафетах (броски, ловля, старт из различных положений). Развитие координационных способностей в эстафетах: «Веселые старты».	https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw		
19	Гимнастика с основами акробатики-16ч.	Ознакомление с правилами поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях. Подвижная игра: «Перестрелка».	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=49s		
20		Повторение безопасного выполнения физических упражнений. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Подвижная игра: «Посадка картофеля».	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70		
21		Совершенствование упражнений акробатики: группировка, перекаты в группировке, кувырки, упор. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой.	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
22		Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках», «мост», кувырок вперед, кувырок назад. Развитие координации в упражнениях акробатики и гимнастики.	https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU		
23		Совершенствование прыжков со скакалкой, выполнение упражнений в равновесиях и упорах на низком гимнастическом бревне.	https://www.youtube.com/watch?v=I6tht7RH29E&t=225s		
24		Перекаты. Кувырок вперед. Гимнастическая полоса препятствий.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		

25	Подтягивание на низкой перекладине. Урок-соревнование с выполнением акробатических упражнений.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		
26	Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Игра: «Попрыгунчики-воробушки».	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s		
27	Совершенствование прыжков через гимнастического козла. Развитие внимания, координации, двигательных качеств в упражнениях полосы препятствий.	https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
28	Ознакомление со способами регулирования физической нагрузки по изменению величины отягощения. Разучивание упражнений с набивными мячами разного веса (1 кг, 2 кг).	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		
29	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование техники выполнения упражнений акробатики методом круговой тренировки. Игра: «Ниточка и иголочка».	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s		
30	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Игра: «Ниточка и иголочка».	https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo		
31	Обучение упражнениям на перекладине в определенной последовательности. Подвижная игра: «Перемена мест».	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw&t=82s		
32	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки) и	https://www.youtube		

		потягивания на перекладине (мальчики). Совершенствование кувырков вперед. Подвижная игра «Перемена мест».	.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		
33		Совершенствование разученных элементов гимнастики в игре «Альпинисты». Развитие силовых способностей посредством парных упражнений акробатики у гимнастической стенки.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s		
34		Совершенствование лазанья по гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых способностей (подъем туловища лежа на спине). Подвижная игра «Кто быстрее»	https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		
35		Разучивание комплекса ОРУ с гимнастическими палками.	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s		
36		Совершенствование бросков теннисного мяча в цель. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Игра «Чья команда быстрее осалит игроков»	https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s		
37		Ознакомление с правилами безопасности в упражнениях с мячами. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. Игра «Передал- садись».	https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws		
38		Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу».	https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s		
39	Подвижные игры на основе баскетбола-14ч.	Совершенствование бросков баскетбольного мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне».	https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4		

40	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». Совершенствование броска двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч среднему».	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=179s		
41	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления. Совершенствование броска мяча в кольцо. Развитие координационных способностей в игре в мини-баскетбол.	https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw		
42	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини –баскетбол.	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=49s		
43	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища за 30 секунд. Игра в мини-баскетбол.	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70		
44	Совершенствование ведения мяча, остановки в два шага, поворотов с мячом на месте, передачи партнеру. Подвижная игра «Попади в кольцо».	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
45	Совершенствование бросков мяча одной рукой различными способами. Подвижная игра «Мяч среднему». Игра в мини-баскетбол.	https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU		
46	Совершенствование передвижения с ведением мяча приставными шагами левым и правым боком. Игра в мини-баскетбол.	https://www.youtube.com/watch?v=I6tht7RH29E&t=225s		
47	Совершенствование ведения и броска мяча в корзину. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча и броском в корзину. Игра в мини-баскетбол.	https://www.youtube.com/watch?v=v-		

			bZtccyj-o&t=19s		
48		Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча . Игра в мини-баскетбол.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
49		Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами».	https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o		
50		Совершенствование баскетбольных упражнений. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением и передачей мяча. Игра в мини-баскетбол.	https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA&t=53s		
51	Лыжная подготовка-13ч	Ознакомление с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствование движения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	https://www.youtube.com/watch?v=Swa m2ZKW8Mc&t=7s		
52		Совершенствование передвижения на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом.	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
53		Совершенствование попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Прокатись через ворота».	https://www.youtube.com/watch?v=_j952lzEFSE		
54		Совершенствование одновременного одношажного хода на лыжах с палками. Подвижная игра «Подними предмет».	https://www.youtube.com/watch?v=AlsYtXy0jck		

55	Обучение одновременному бесшажному ходу под уклон с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	https://www.youtube.com/watch?v=9euUZlyyWGI&t=16s		
56	Совершенствование спуска на лыжах в высокой стойке, торможения «Плугом». Обучение подъему на лыжах способом «получелочка» и «елочка».	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
57	Совершенствование одновременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции до 1500 м.	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		
58	Совершенствование чередования шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		
59	Совершенствование техники торможения и поворотов на лыжах. Подвижная игра «Прокатиться через ворота».	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s		
60	Совершенствование спуска на лыжах со склона способом «змейка». Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м.	https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
61	Обучение ходьбе на лыжах по дистанции 1000 м на время	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		
62	Разучивание игровых упражнений с бегом на лыжах и	https://www.youtube		

		без лыж.	.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s		
63		Ознакомление с правилами безопасности в спортивном зале с мячами. Совершенствование техники бросков и ловли волейбольного мяча различными способами в парах.	https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo		
64	Подвижные игры на основе волейбола-14ч.	Совершенствование бросков мяча через сетку различными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо».	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw&t=82s		
65		Совершенствование бросков мяча через сетку из зоны подачи двумя руками. Игра в пионербол.	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		
66		Совершенствование подачи мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	https://www.youtube.com/watch?v=9csH6JRTz3w&t=320s		
67		Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра в пионербол.	https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		
68		Обучение упражнениям с мячом в парах: верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием: -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s		
69		Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием снизу и передача мяча после набрасывания	https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I		

		партнером.	&t=4s		
70		Правила безопасного поведения на уроках с элементами волейбола. Совершенствование стойки волейболиста. Игра в пионербол.	https://www.youtube.com/watch?v=9XkLYJ1H_ws		
71		Обучение упражнениям с мячом в парах: -нижняя прямая подача на расстоянии 5-6 метров от партнера; -прием и передача мяча после подачи партнера.	https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM&t=81s		
72		Обучение упражнениям с мячом в парах: - верхняя передача мяча с собственным подбрасыванием; -прием сверху и передача мяча после набрасывания партнером.	https://www.youtube.com/watch?v=kdms4eGh8-4		
73		Развитие координационных способностей, внимания, ловкости в упражнениях с элементами волейбола.	https://www.youtube.com/watch?v=ySh_nUatAwA&t=179s		
74		Совершенствование упражнений с элементами волейбола в парах.	https://www.youtube.com/watch?v=Ciw9tlRy8Kw		
75		Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол с элементами волейбола.	https://www.youtube.com/watch?v=m6UJVjcn9TI&t=49s		
76		Совершенствование упражнений с элементами волейбола индивидуально, в парах, группах. Игра в пионербол с элементами волейбола.	https://www.youtube.com/watch?v=cmWD8BSyx70		

77		Совершенствование упражнений с элементами волейбола и применение их в пионерболе.	https://www.youtube.com/watch?v=t8g-cyPt-2Q		
78	Гимнастика с основами акробатики-15ч.	Разучивание общеразвивающих упражнений с гимнастическими палками и упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра «Салки с домом».	https://www.youtube.com/watch?v=u98IVU1jgwU		
79		Развитие координационных способностей в упражнениях акробатики. Подвижная игра «заморочки».	https://www.youtube.com/watch?v=I6tht7RH29E&t=225s		
80		Обучение упражнениям на гимнастическом бревне высотой 80-100 см(на носках, приставным шагом, выпадами). Подвижная игра «Заморочки».	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
81		Совершенствование упражнений на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Ноги на весу».	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
82		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Совершенствования лазанья по канату в три приема.	https://www.youtube.com/watch?v=IT8TddEId4o		
83		Совершенствование ходьбы по гимнастическому бревну высотой 80-100 см (с поворотами на носках, на одной ноге, повороты прыжком). Подвижная игра «Мышеловка».	https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA&t=53s		
84		Обучение опорному прыжку через гимнастического козла. Подвижная игра «Охотники и утки».	https://www.youtube.com/watch?v=Swa		

			m2ZKW8 Mc&t=7s		
85		Совершенствование перемаха на низкой перекладине. Развитие координации в стойке на руках с опорой о стену. Подвижная игра «Вышибалы».	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
86		Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на спине (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Вышибалы».	https://www.youtube.com/watch?v=_j952lzEFSE		
87		Обучение дыхательным упражнениям по методике Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки».	https://www.youtube.com/watch?v=AlsYtXy0jck		
88		Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой, развитие координации, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.	https://www.youtube.com/watch?v=9euUZlyyWGI&t=16s		
89		Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Совершенствование дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой. Подвижная игра «Третий лишний».	https://www.youtube.com/watch?v=v-bZtccyj-o&t=19s		
90		Обучение гимнастики для глаз. Совершенствование упражнений акробатики на развитие гибкости («мост», «лодочка», «рыбка», шпагат). Подвижная игра «Удочка».	https://www.youtube.com/watch?v=WBB8ogvuSe4&t=50s		
91		Совершенствование упражнений гимнастики для глаз. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Развития внимания, мышления, координации посредством упражнения акробатики в комбинации.	https://www.youtube.com/watch?v=L6bi7k_3gz0&t=23s		

92		Развитие ловкости и координации в упражнениях акробатики. Разучивание игровых действий эстафет с преодолением препятствий и элементами акробатики.	https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw&t=27s		
93	Лёгкая атлетика-12ч	Обучение специальным беговым упражнениям. Совершенствование беговых упражнений с ускорением с высокого старта. Подвижная игра «Невод».	https://www.youtube.com/watch?v=IVFzJTdsQsY&t=100s		
94		Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 по 10 м. Ознакомление со способами закаливания организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). Игра «Ловушка, поймай ленту».	https://www.youtube.com/watch?v=vZw3YBL_EkE&t=75s		
95		Ознакомление с доврачебной помощью при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м.	https://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs&t=19s		
96		Обучение броскам и ловле теннисного мяча на дальность, в максимальном темпе, из разных исходных положений в парах. Игра «Подвижная цель».	https://www.youtube.com/watch?v=00L85XvFeUo		
97		Контроль за развитием двигательных качеств: метание теннисного мяча на дальность. Подвижная игра «Охотники и утки».	https://www.youtube.com/watch?v=ffq_98_CNrw&t=82s		
98		Развитие силы в метании набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами в парах и в кругу. Игра в мини-футбол.	https://www.youtube.com/watch?v=wpoEh1HuoOc		
99		Обучение прыжкам в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Совершенствование прыжков в длину с места. Игра в мини-футбол.	https://www.youtube.com/watch		

			h?v=9csH6JRTz3w&t=320s		
100		Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Равномерный шестиминутный бег. Игра в мини-футбол.	https://www.youtube.com/watch?v=0hxmF0lkGXA&t=101s		
101		Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 60 м.	https://www.youtube.com/watch?v=D2qdUV9UF2U&t=70s		
102		Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м.	https://www.youtube.com/watch?v=OMJyuqmeX8I&t=4s		