Бюджетное образовательное учреждение Чувашской Республики
«Чебоксарская начальная общеобразовательная школа для
обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №1»
Министерства образования и молодежной политики Чувашской Республики

«Рассмотрено»:
на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2022

«Утверждено»:
директор «Чебоксарская НОШ
для обучающихся с ОВЗ №1»
Минобразования Чувашии
А.Ю. Петрова
Приказ от 31.08.22 № 92-О

Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

в 1-4 классах

ЧЕБОКСАРЫ

Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органическом единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- патриотизм, чувство гордости за свою Родину, российский народ, национальные свершения, открытия, победы;

- осознание роли своей страны в мировом развитии;

- уважительное отношение к России, родному краю, своей семье, истории, природе нашей страны, ее современной жизни;

- осознание своей этнической и национальной принадлежности, формирование ценностей многонационального российского общества, становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представления о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- эстетические потребности, ценности и чувства;

- этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;

- чувство прекрасного – умение воспринимать красоту природы, бережно относиться ко всему живому;

- умение чувствовать красоту художественного слова, стремление к совершенствованию собственной речи;

- адекватные представления о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- умение сотрудничать с товарищами в процессе коллективной деятельности, соотносить свою часть работы с общим замыслом;

- установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Обучающийся получит возможность:

- овладеть начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- овладеть навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных и коммуникативных ситуациях, умением не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- овладеть навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия (т.е. самой формой поведения, его социальным рисунком), в том числе с использованием информационных технологий;

- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков – своих и окружающих людей;

- овладеть навыком самооценки, анализировать свои действия и управлять ими;

- овладеть социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни.

Метапредметные результаты:

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- владеть всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательной организации и вне ее;

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- освоить начальные формы познавательной и личностной рефлексии;

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, вносить соответствующие коррективы в их выполнение на основе оценки и с учетом характера ошибок;

Обучающийся получит возможность научиться:

- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения в оценке данных;

- конструктивно решать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- организовывать и поддерживать коммуникативную ситуацию сотрудничества, адекватно воспринимать и отражать содержание и условия деятельности;

Обучающийся получит возможность научиться:

- использовать речь в целях налаживания продуктивного сотрудничества со сверстниками при решении различных учебно-познавательных задач; регуляции своих действий; построения монологического высказывания.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

Обучающийся научится:

- первоначальным представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

-представлениям о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях;

- устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);

- ориентироваться в пространстве, используя словесные обозначения пространственных координат в ходе занятий физической культурой;

-организовывать собственную здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- соблюдать правила личной гигиены;

- навыкам систематического наблюдения за своим физическим состоянием;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, в доступной форме объясняя правила, технику выполнения двигательных действий с последующим их анализом и коррекцией;

- выполнять тестовых нормативов по физической подготовке.

Обучающийся получит возможность научиться:

- развивать общую моторики в соответствии с физическими возможностями;

- ориентироваться в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни», понимание роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- владеть комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья, дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма;

- развивать основные физические качества.

В содержании программы учебного предмета «Физическая культура» выделяются следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре			
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
	Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
		Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	
			История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Способы физической деятельности			
Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
	Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела		

			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
				Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
Физическое совершенствование				
Гимнастика с основами акробатики	**Организующие команды и приемы**: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. **Акробатические упражнения**: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. **Гимнастические упражнения прикладного характера**: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)			
		Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». **Акробатические упражнения** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. **Гимнастические упражнения прикладного характера**: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами	
			Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.	

	–	–	**Гимнастические упражнения прикладного характера**: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.	
	–	–	–	**Акробатические упражнения**: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. **Гимнастические упражнения** прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»
Легкая атлетика	**Бег**: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. **Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. **Броски**: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. **Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену			
		Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. **Броски** большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. **Метание** малого мяча на дальность из-за головы. **Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой		
			Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги	
				Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». **Низкий старт.** **Стартовое ускорение.** **Финиширование.**
Лыжи	Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты			

	переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением			
		Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».		
			Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.	
				Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.
Подвижные игры	**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». **На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». **На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». **На материале раздела «Спортивные игры»:** Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».			
		На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». **На материале раздела «Легкая атлетика»**: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). **На материале раздела «Спортивные игры»**: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».		
			На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:	

				«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». **На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Быстрый лыжник», «За мной». **На материале спортивных игр**: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».
				На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага». **На материале раздела «Плавание»**: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров». **На материале спортивных игр:** Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.			

Тематическое планирование по физической культуре, 1 класс

	Тема урока	Кол-во академ.часов	ЦОР/ ЭОР
1 четверть			
1	Организационно-методические указания		Физическая культура. 1-4 классы./ Лях В.И.
2	Тестирование бега на 30м с высокого старта		
3	Техника челночного бега		
4	Тестирование челночного бега 3х10м		
5	Возникновение физической культуры и спорта		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Тестирование метания мешочка на дальность		
7	Русская народная подвижная игра «Горелки»		
8	Олимпийские игры		Физическая культура. 1-4 классы./ Лях В.И.
9	Что такое физическая культура		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10	Ритм и темп		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Подвижная игра «Мышеловка»		https://www.youtube.com/
12	Личная гигиена человека		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Тестирование метания малого мяча на точность		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с		
16	Тестирование прыжка в длину с места		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа		
18	Тестирование виса на время		

19 20	Стихотворное сопровождение на уроках как элемент развития координации движений		https://www.youtube.com/
21	Ловля и броски мяча в парах		
22	Подвижная игра «Осада города»		https://www.youtube.com/
23	Индивидуальная работа с мячом		
24	Школа укрощения мяча		
25	Подвижная игра «Ночная охота»		https://www.youtube.com/
26	Глаза закрывай — упражненье начинай		
27	Подвижные игры		
2 четверть			
28	Перекаты		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Разновидности перекатов		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Техника выполнения кувырка вперед		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Кувырок вперед		
32 33	Стойка на лопатках. Мост		
34	Стойка на голове		
35	Лазанье по гимнастической стенке		
36	Перелезание на гимнастической стенке		
37	Висы на перекладине		https://www.youtube.com/
38	Круговая тренировка		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Прыжки со скакалкой		
40	Прыжки в скакалку		
41	Круговая тренировка		
42	Вис углом и вис согнувшись на гимнастических кольцах		
43	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах		

44	Переворот назад и вперед на гимнастических кольцах		
45	Вращение обруча		
46	Обруч: учимся им управлять		
47 48	Круговая тренировка		
3 четверть			
49	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Ступающий шаг на лыжах без палок		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
50	Скользящий шаг на лыжах без палок		https://www.youtube.com/
51	Повороты переступанием на лыжах без палок		
52	Ступающий шаг на лыжах с палками		
53	Скользящий шаг на лыжах с палками		
54	Повороты переступанием на лыжах с палками		https://www.youtube.com/
55	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок		
56	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками		
57	Прохождение дистанции 1 км на лыжах		
58	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»		https://www.youtube.com/
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах		
60	Контрольный урок по лыжной подготовке		
61	Лазанье по канату		
62	Подвижная игра «Белочка-защитница»		https://www.youtube.com/
63	Преодоление полосы препятствий		

64	Преодоление усложненной полосы препятствий		
65	Техника прыжка в высоту с прямого разбега		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Прыжок в высоту с прямого разбега		
67	Прыжок в высоту спиной вперед		
68	Прыжки в высоту		
69 70	Броски и ловля мяча в парах		https://resh.edu.ru/subject/9/1/
71	Ведение мяча		
72	Ведение мяча в движении		
73	Эстафеты с мячом		
74	Подвижные игры с мячом		
75	Подвижные игры		
4 четверть			
76	Броски мяча через волейбольную сетку		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
77	Точность бросков мяча через волейбольную сетку		
78	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»		
79	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций		
80	Бросок набивного мяча от груди		
81	Бросок набивного мяча снизу		
82	Подвижная игра «Точно в цель»		https://www.youtube.com/
83	Тестирование виса на время		
84	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
85	Тестирование прыжка в длину с места		
86	Тестирование подтягивания на низкой перекладине		

87	Тестирование подъема туловища за 30 с		
88	Техника метания на точность (разные предметы)		
89	Тестирование метания малого мяча на точность		
90	Подвижные игры для зала		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
91	Беговые упражнения		
92	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
93	Тестирование челночного бега 3х10 м		
94	Тестирование метания мешочка на дальность		
95	Командная подвижная игра «Хвостики»		https://www.youtube.com/
96	Русская народная подвижная игра «Горелки»		https://www.youtube.com/
97	Командные подвижные игры		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
98	Подвижные игры с мячом		https://www.youtube.com/
99	Подвижные игры		

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура», 2 класс.

№	Тема урока	Кол-во академ. часов	ЦОР ЭОР
	Легкая атлетика (13 ч.)		
1	Вводный инструктаж. Первичный инструктаж на рабочем месте. Строевые упражнения		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Игра "Ловишка", "Салки - дай руку"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
3	Техника челночного бега. Игры "Прерванные пятнашки" , "Салки - дай руку"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
4	Тестирование челночного бега 3х10 м		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Техника метания мешочка на дальность. Подвижные игры "Бросай далеко, собирай быстрее", "Колдунчики"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
6	Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра "Хвостики"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
7	Знания по физической культуре. Физические качества. Игра "Командные хвостики"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
8	Техника прыжка в длину с разбега		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-prizhka-v-dlinu-s-razbega-3474857.html
9	Прыжок в длину с разбега. Игра "Флаг на башне"		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-prizhka-v-dlinu-s-razbega-3474857.html
10	Прыжок в длину с разбега на результат. Игра "Салки"		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-prizhka-v-dlinu-s-razbega-3474857.html
11	Тестирование метания малого мяча на точность. Игра "Бездомный заяц"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
12	Тестирование подъёма туловища из положения лежа 30 с. Подвижная игра "Вышибалы"		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Тестирование прыжка в длину с места. Игра "Волк во рву"		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	Подвижные игры (9 ч.)		
14	Первичный инструктаж на рабочем месте. Подвижная игра "Кот и мыши"		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-instruktazh-po-tb-na-uroke-fizicheskoj-kultury-dlya-nachalnoj-shkoly-4243122.html
15	Знания по физической культуре. Режим дня		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

16	Ловля и броски мяча в парах. Игра "Салки с кружочками"		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Подвижная игра "Осада города"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
18	Броски и ловля мяча в парах. Игра "Осада города"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
19	Знания по физической культуре. Частота сердечных сокращений, способы её измерения		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
20	Ведение мяча. Игра "Ночная охота"		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-2-klass-vedenie-myacha-na-meste-levoj-i-pravoj-rukoj-v-dvizhenii-4242440.html
21	Упражнения с мячом. Игра "Ночная охота"		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Подвижные игры		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
	Гимнастика с элементами акробатики (23 ч.)		
23	Кувырок вперед. Подвижная игра "Удочка"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
24	Кувырок вперед с трёх шагов. Игра "Удочка"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
25	Кувырок вперед с разбега		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
26	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
27	Стойка на лопатках, мост. Игра "Волшебные ёлочки"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
28	Круговая тренировка. Игра "Волшебные ёлочки"		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Стойка на голове. Игра "Третий лишний"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
30	Лазанье и перелазанье по гимнастической стенке. Игра "Белочка - защитница"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
31	Повторный инструктаж на рабочем месте. Различные виды перелезаний		https://infourok.ru/instruktazh-po-tb-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-829668.html
32	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине		nfourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-sportivnaya-i-hudozhestvennaya-gimnastika-3135959.html
33	Круговая тренировка. Игра "Кто дальше бросит"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
34	Прыжки в скакалку. Игра "Горячая линия"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
35	Прыжки в скакалку в движении. Беседа "Признаки правильной осанки"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
36	Круговая тренировка. Беседа "Значение напряжения и расслабления мышц"		https://infourok.ru/prezentaciya-fizicheskaya-kultura-i-sport-dlya-pedagogov-i-detej-ot-3-h-let-i-do-4325364.html

37	Вис согнувшись, вис прогнувшись. Игра "Медведи и пчелы"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
38	Упражнения для развития гибкости". Упражнения с набивным мячом. Игра "Лиса и куры". Беседа "Значение личной гигиены"		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-lichnaya-gigiena-shkolnika-888201.html
39	Лазанье через гимнастического коня, упражнения с обручем. Игра "Два мороза"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
40	Вращение обруча. Игра "Ловишки с мешочком". Беседа "Режим дня. Его значение"		https://infourok.ru/prezentaciya-po-okruzhayuschemu-miru-rezhim-dnya-shkolnika-klass-2147627.html
41	Варианты вращения обруча. Игра "Ловишка с мешочком"		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-uprazhneniya-s-obruchami-klass-2506925.html
42	Лазанье по канату и круговая тренировка		https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-lizanie-po-kanatu-2379532.html
43	Прыжки с обручем и со скакалкой. Игра "Пятнашки"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
44	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра "Бездомный заяц"		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра "Вышибалы"		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	Лыжная подготовка (12 ч.)		
46	Первичный инструктаж по технике безопасности. Ступающий и скользящий шаг без палок		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
47	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Повороты переступанием вокруг пяток		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
48	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/
49	Торможение падением на лыжах с палками		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
50	Прохождение дистанции на 1 км на лыжах. Игра "Пятнашки"		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-povoroti-1673065.html
52	Подъем на склон "полуёлочкой" и спуск на лыжах		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
53	Подъем на склон ёлочкой		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
54	Передвижение на лыжах змейкой		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-povoroti-1673065.html
55	Подвижная игра на лыжах "Накаты"		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Контрольный урок по лыжной подготовке		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/

	Подвижные игры (баскетбол, волейбол) (18 ч.)		
58	Первичный урок по технике безопасности. Игра "Белочка - защитница"		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Броски и ловля мяча в парах		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/
60	Броски баскетбольного мяча в кольцо способом "снизу"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/
61	Броски баскетбольного мяча в кольцо способом "сверху"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/
62	Повторный инструктаж по технике безопасности. Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Эстафеты с мячом		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64	Упражнения и подвижные игры с мячом		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Круговая тренировка		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Подвижные игры		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67	Броски мяча через баскетбольную сетку		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
68	Броски мяча через волейбольную сетку на точность		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
69	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
70	Подвижная игра "Вышибалы через сетку"		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
71	Совершенствование техники броска мяча в баскетбольное кольцо способом "сверху"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
72	Закрепление техники броска мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/
73	Совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
74	Повторить этапы круговой тренировки. Круговая тренировка		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
75	Контрольный урок по броскам мяча через волейбольную сетку		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/start/192583/
	Гимнастика. элементы акробатики (6 ч.)		
76	Первичный инструктаж на рабочем месте. Упражнения на координацию движений		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
77	Тестирование виса на время		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
78	Тестирование наклона вперед из положения стоя		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
79	Первичный инструктаж. Круговая тренировка		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
80	Прыжки с обручем и со скакалкой. Игра "Пятнашки"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
81	Упражнения на координацию движений. Игра "Командные хвостики"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
	Легкая атлетика (продолжение) (10 ч.)		

82	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег 3х10 м		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
83	Броски набивного мяча от груди способом "снизу"		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
84	Техника метания на точность (разные предметы)		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
85	Тестирование малого мяча на точность		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
86	Беговые упражнения		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
87	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
88	Тестирование челночного бега 3х10 м		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
89	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
90	Бег на 1000 м		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
91	Тестирование бега на 30 м		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	Подвижные игры (продолжение) (11 ч.)		
92	Игры, направленные на развитие скоростных качеств. Подвижная игра "Хвостики"		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
93	Подвижная игра "Воробьи - вороны"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
94	Подвижная игра для развития силы. Игра "прыжки по полоскам"		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
95	Подвижная игра "Лиса и куры"		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
96	Подвижная игра "Парашютисты"		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
97	Подвижные игры для развития выносливости "Скакуны - кузнечики"		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
98	Подвижная игра "Уйти от преследования"		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
99	Резерв		
100	Резерв		
101	Резерв		
102	Резерв		

Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура».
3 класс

№	Тема урока	Кол-во академ. часов	ЦОР, ЭОР
Раздел 1 (24 ч.)			
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.		http://www.fizkult-ura.ru/
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.		
3	Техника челночного бега.		
4	Тестирование челночного бега 3*10м.		
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.		
6	Тестирование метания мешочка на дальность.		
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом.		http://videouroki.net
8	Спортивная игра «Футбол».		
9	Прыжок в длину с разбега.		
10	Прыжки в длину с разбега.		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.		
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».		
13	Тестирование метания малого мяча на точность.		
14	Тестирование наклона вперед из положения стоя.		
15	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.		
16	Тестирование прыжка в длину с места.		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.		
18	Тестирование виса на время.		
19	Подвижная игра «Перестрелка».		http://videouroki.net
20	Футбольные упражнения.		
21	Футбольные упражнения в парах.		
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах.		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Подвижная игра «Осада»		
24	Броски и ловля мяча в парах.		
Раздел 2 (24ч.)			
25	Закаливание.		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Ведение мяча.		
27	Подвижные игры.		
28	Кувырок вперед.		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29	Кувырок вперед с разбега и через препятствие.		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
30	Варианты выполнения кувырка вперед.		
31	Кувырок назад.		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
32	Кувырки.		
33	Круговая тренировка.		
34	Стойка на голове.		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
35	Стойка на руках.		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
36	Круговая тренировка.		
37	Вис за весом одной и двумя ногами на перекладине		
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.		
39	Прыжки в скакалку.		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
40	Прыжки в скакалку в тройках.		https://resh.edu.ru/subject/9/3/

41	Лазанье по канату в три приема.		
42	Круговая тренировка.		
43	Упражнения на гимнастическом бревне.		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
44	Упражнения на гимнастических стойках.		
45	Круговая тренировка.		
46	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.		
47	Варианты вращения обруча.		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
48	Круговая тренировка.		
	Раздел 3 (22ч.)		
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.		uchportal.ru/
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок		
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.		
52	Попеременный двухшажный ход на лыжах.		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
53	Одновременный двухшажный ход на лыжах.		
54	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
55	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.		
56	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».		
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты».		
58	Подвижные игры на лыжах		
59	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.		
60	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.		
61	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.		
62	Подвижные игры на лыжах.		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
63	Подвижные игры на лыжах.		
64	Лыжная эстафета		
65	Подъемы и спуски		
66	Повороты на лыжах		
67	Эстафеты на лыжах		
68	Равномерное преодоление дистанции до 1,5 км.		
69	Контрольный урок по лыжной подготовке.		
70	Полоса препятствий.		
	Раздел 4 (25ч.)		
71	Усложненная полоса препятствий.		
72	Прыжок в высоту с прямого разбега.		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
73	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.		
74	Прыжок в высоту спиной вперед.		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
75	Прыжки на мячах- хопах.		
76	Эстафеты с мячом.		
77	Подвижные игры.		
	Раздел 5 (25ч.)		
78	Броски мяча через волейбольную сетку.		
79	Подвижная игра «Пионербол».		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
80	Волейбол как вид спорта.		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
81	Подготовка к волейболу.		
82	Контрольный урок по волейболу.		
83	Броски набивного мяча способами « от груди» и «снизу».		
84	Броски набивного мяча способами «от груди» и		

	«снизу».		
85	Тестирование виса на время.		
86	Тестирование наклона вперед из положения стоя		
87	Тестирование прыжка в длину с места		
88	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись		
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа		
90	Знакомство с баскетболом.		
91	Тестирование метания малого мяча на точность		
92	Спортивная игра «Баскетбол»		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
93	Беговые упражнения		
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
95	Тестирование челночного бега 3*10м.		
96	Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность		
97	Спортивная игра « Футбол».		
98	Подвижная игра "Флаг на башне".		
99	Бег на 100 м.		
100	Спортивные игры.		
101	Подвижные и спортивные игры.		
102	Подвижные и спортивные игры.		

Тематическое планирование
Физическая культура, 4 класс, 2022-2023

№	Тема урока	Кол-во часов	ЭОР ЦОР
	Знания о физической культуре 2 ч		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Легкая атлетика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
	Легкая атлетика 5 ч		
3	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	
4	Челночный бег	1	
5	Тестирование челночного бега 3 по 10 м	1	
6	Тестирование бега на 60 м с высокого старта	1	
7	Тестирование мешочка на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
	Подвижные и спортивные игры 3 ч		
8-9	Техника паса в футболе	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
10	Спортивная игра "Футбол"	1	
	Легкая атлетика2 6 ч		
11	Техника прыжка в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
12	Прыжок в длину с разбега на результат	1	
13	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	
14	Контрольный урок по футболу	1	
15	Тестирование метания малого мяча на точность	1	
16	Тестирование прыжка в длину с места	1	
	Гимнастика с элементами акробатики 3 ч		
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	
18	Тестирование подъема туловища из положения лежа 30 с	1	
19	Тестирование подтягиваний и отжиманий	1	
	Подвижные и спортивные игры2 9 ч		

20	Броски и ловля мяча в парах	1	
21	Броски мяча в парах на точность	1	
22	Броски, ловля мяча в парах	1	
23	Броски и ловля мяча в парах у стены	1	
24	Подвижная игр "Осада города"	1	
25	Броски и ловля мяча	1	
26	Упражнения с мячом	1	
27	Ведение мяча	1	
28	Подвижные игры	1	
	Гимнастика с элементами акробатики2 21ч		
29	Кувырок вперед	1	
30	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	
31	Зарядка	1	
32	Кувырок назад	1	
33	Круговая тренировка	1	
34	Стойка на голове и руках	1	
35	Гимнастика, её история и значение в жизни человека	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
36	Гимнастические упражнения	1	
37	Висы	1	
38	Лазанье по гимнастической стенке и висы	1	
39	Круговая тренировка2	1	
40	Прыжки в скакалку	1	
41	Прыжки в скакалку в тройках	1	
42	Лазанье по канату в два приема	1	
43	Круговая тренировка3	1	
44	Упражнения на гимнастической скамейке	1	
4	Упражнения на гимнастических кольцах	1	
46	Махи на гимнастических кольцах	1	
47	Круговая тренировка4	1	
48	Вращение обруча	1	
49	Круговая тренировка5	1	
	Лыжная подготовка 20ч		
50-51	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
52-53	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками	2	
54-55	Попеременный и двухшажный ход на лыжах	2	
56-57	Попеременный одношажный ход на лыжах	2	
58-59	Одновременный одношажный ход на лыжах	2	
60-61	Подъем на склон "ёлочкой", "полуёлочкой" и спуск в основной стойке на лыжах	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/

62-63	Подъем на склон "лесенкой", торможение "плугом" на лыжах	2	
64-65	Передвижение и спуск на лыжах "змейкой"	2	
66	Подвижная игра на лыжах "Накаты"	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
67	Подвижная игра на лыжах "Подними предмет"	1	
68	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	
69	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	
	Легкая атлетика3 5 ч		
70	Полоса препятствий	1	
71	Усложненная полоса препятствий	1	
72	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	
73	Прыжок в высоту способом "перешагивание"	1	
	Физкультминутка	1	
74	**Гимнастика с элементами акробатики3** 3 ч		
75	Знакомство с опорным прыжком	1	
76	Опорный прыжок	1	
77	Контрольный урок по опорному прыжку	1	
	Подвижные игры3 5 ч		
78	Броски мяча через волейбольную сетку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
79	Подвижная игра "Пионербол"	1	
80	Упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/
81	Волейбольные упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
82	Контрольный урок по волейболу	1	
	Легкая атлетика4 15 ч		
83	Броски набивного мяча способами "от груди", "снизу" и "из-за головы"	1	
84	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	
85	Тестирование виса на время	1	
86	Тестирование наклона из положения стоя	1	
87	Тестирование прыжка в длину, с места	1	
88	Тестирование отжиманий и подтягиваний	1	
89	Тестирование подъёма туловища, из положения лёжа 30 с	1	
90	Баскетбольные упражнения	1	
91	Тестирование метания малого мяча, на точность	1	

92	Спортивная игра "Баскетбол"	1	
93	Беговые упражнения	1	
94	Тестирование бега с высокого старта, 30 м	1	
95	Тестирование челночного бега, 3 по 10 м	1	
96	Тестирование метания на дальность мешочка	1	
97	Бег на 1000 м	1	
	Подвижные игры4 5 ч		
98	Футбольные упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
99	Спортивная игра "Футбол"	1	
100	Спортивные игры	1	
100	Подвижные спортивные игры	1	
102	Резерв	1	