# КЛАСС \_\_\_1 \_\_

# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ по предмету «Физическая культура»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока п/п | | Дата прохождения урока | Раздел программы,  тема урока | Номер параграфа в учебном пособии | Дистанционный образовательный ресурс | Домашнее задание  для обучающихся | Дополнительный контроль |
| I четверть | | | | | | | |
| Тема: Легкая атлетика | | | | | | | |
| 1 | | 1 неделя сентября | Основы знаний. Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой. |  | <https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-legkoj-atletiki-4333560.html> | **Составить свой** комплекс упражнений «Кроссфит» для сдачи нормативов (Приложение № 1) |  |
| 2 | | 1 неделя сентября | Бег 30 метров. Эстафеты круговые и встречные. |  | <https://mirznanii.com/a/225304/tekhnika-bega-na-30-metrov/> |  |  |
| 3 | | 2 неделя сентября | Бег 60 метров. Прыжки в длину с места, с разбега. |  | <https://yandex.ru/turbo/s/beginogi.ru/tehnika-vyipolneniya-bega-na-60-metrov-kak-nauchitsya-byistro-begat/> |  |  |
| 4 | | 2 неделя сентября | Техника бега на 60 метров. |  | <https://beginogi-ru.turbopages.org/s/beginogi.ru/tehnika-vyipolneniya-bega-na-60-metrov-kak-nauchitsya-byistro-begat/> |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | | |
| 5 | | 2 неделя сентября | Эстафеты круговые и встречные. Прыжки в длину «согнув ноги» с разбега и с места. |  | <http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000012/st099.shtml> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Легкая атлетика | | | | | | | |
| 6 | | 3 неделя сентября | Прыжки в длину «согнув ноги» с разбега и с места |  | <https://pandia.ru/text/80/198/44973.php> |  |  |
| 7 | | 3 неделя сентября | Бег до 1000м. Челночный бег. |  | <https://www.youtube.com/watch?v=t552Rrld8J4> | Выполнить презентацию по теме: « Техника бега на короткие дистанции.» | [a-s-pavlov@school227.ru](mailto:a-s-pavlov@school227.ru) |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | | |
| 8 | | 3 неделя сентября | Бег в равномерном темпе 6 минут. Подвижные игры. |  | [<https://sevschool6.edusev.ru/distant/class-4g/fiziceskaa-kultura/post/733374>h](https://gymport.ru/trenirovki/krossfit-kompleksy-dlya-nachinayushhih) | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Легкая атлетика | | | | | | | |
| 9 | | 4 неделя сентября | ТБ при метании. Метание мяча на дальность и точность. Эстафеты |  | <https://lyc1795.mskobr.ru/files/pravila_bezopasnosti_na_urokah_po_legkoj_atletike.pdf> |  |  |
| 10 | | 4 неделя сентября | Метание мяча на заданное расстояние.. |  | <https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a> |  |  |
| Тема: Легкая атлетика | | | | | | | |
| 11 | | 4 неделя сентября | Метание мяча на дальность и точность с места. Эстафеты круговые и встречные. |  | <https://lifegid.com/bok/3415-tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Легкая атлетика | | | | | | | |
| 12 | | 5 неделя сентября | Метание мяча с места. Бег 1000 м. |  | <https://www.sites.google.com/site/metaniemaca/voprosy-i-zadania> |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | | |
| 13 | | 5 неделя сентября | Бег в равномерном темпе 8 минут. |  | <https://znanija.com/task/35041809> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Легкая атлетика | | | | | | | |
| 14 | | 1 неделя октября | Метание мяча на дальность и точность с места.. |  | <https://lifegid.com/bok/3415-tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta.html> |  |  |
| 15 | | 2 неделя октября | Бег 1000м. |  | <https://www.youtube.com/watch?v=t552Rrld8J4> |  |  |
| 16 | | 2 неделя октября | Бег по пересечен-ной местности |  | <https://justsport.info/fitness/beg-po-peresechennoj-mestnosti> |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | | |
| 17 | | 2 неделя октября | Бег по пересечен-ной местности |  | <http://life.mosmetod.ru/index.php/item/osobennosti-bega-po-peresechennoj-mestnosti> | Выполнить презентацию по теме: «Техника выполнения прыжка в длину с разбега.» | [a-s-pavlov@school227.ru](mailto:a-s-pavlov@school227.ru) |
|  | | | | | | | |
| 18 | | 3 неделя октября | Бег по пересечен-ной местности |  | <https://gtonorm.ru/beg-po-peresechennoj-mestnosti/> |  |  |
| Тема: Подвижные игры | | | | | | | |
| 19 | | 3 неделя октября | ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | <https://bosichkom.com/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9/%D0%B4%D0%B2%D0%B0-%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B0> |  |  |
| 20 | | 3 неделя октября | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | [h <https://imom.me/pyatnashki-pravila-igry-dlya-detej-ot-4-let/>](http://nova56.ru/highschool/basktech) |  |  |
| Тема: ОФП | | | | | | | |
| 21 | | 4 неделя октября | Упражнение на брюшной пресс |  | <https://zen.yandex.ru/media/fiteria/luchshie-uprajneniia-na-press-tehnika-vypolneniia-i-protivopokazaniia-5d710c1c8f011100aeae33b3> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
|  | | | | | | | |
| 22 | | 4 неделя октября | Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Прыжки через скакалку. |  | fokuren.ru/prochee/podtyagivanie-na-nizkoj-perekladine-iz-visa-lezha-tehnika.html |  |  |
| Тема: Подвижные игры | | | | | | | |
| 23 | | 4 неделя октября | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | <http://www.ds9-gkan.edu21.cap.ru/Home/6262/documenty/metod.rekomendacii/basketbol/brosok.pdf> |  |  |
| 24 | | 2 неделя ноября | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей |  | [h <https://imom.me/pyatnashki-pravila-igry-dlya-detej-ot-4-let/>](http://nova56.ru/highschool/basktech) |  |  |
| Тема: ОФП | | | | | | | |
| 25 | | 2 неделя ноября | Круговая тренировка |  | <http://sportfiction.ru/articles/krugovaya-trenirovka/> | Заполнить и отправить учителю таблицу (Приложение № 1) | [a-s-pavlov@school227.ru](mailto:a-s-pavlov@school227.ru) |
|  | | | | | | | |
| 26 | | 3 неделя ноября | Развитие скоростно-силовых качеств. |  | [h <https://multiurok.ru/index.php/files/kompleksy-uprazhnenii-dlia-razvitiia-skorostno-s-1.html>](https://zen.yandex.ru/media/id/5cb1c6a85e307d00b4f88641/pryjki-so-skakalkoi-tehnika-vypolneniia-i-polza-5cb319d76749e800b419ffb5) | Выполнить презентацию по теме: «Баскетбол. История возникновения и основные правила игры» | [a-s-pavlov@school227.ru](mailto:a-s-pavlov@school227.ru) |
| Тема: Общая физическая подготовка | | | | | | | |
| 27 | | 3 неделя ноября | Подтягивание. Прыжки через скакалку. |  | <https://zen.yandex.ru/media/id/5cb1c6a85e307d00b4f88641/pryjki-so-skakalkoi-tehnika-vypolneniia-i-polza-5cb319d76749e800b419ffb5> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| II четверть | | | | | | | |
| Тема: Гимнастика. | | | | | | | |
| 28 | | 3 неделя ноября | Техника безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики.  История возникновения гимнастики. |  | <https://gimnastikasport.ru/sportivnaya/trenirovki/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-fizkultury.html>  <https://studwood.ru/1026509/turizm/istoriya_vozniknoveniya_gimnastiki> |  |  |
| 29 | | 4 неделя ноября | Стойка на лопатках.  «Мост» из положения стоя с помощью. |  | <https://helpiks.org/1-87696.html>  <https://tvoy-ves.ru/kak-vstat-na-mostik-iz-polozheniya-stoya/> |  |  |
| 30 | | 4 неделя ноября | Техника выполнения упражнения «Мост». |  | <https://tvoy-ves.ru/kak-vstat-na-mostik-iz-polozheniya-stoya/> |  |  |
| 31 | | 4 неделя ноября | Строевые упражнения.  Техника выполнения кувырка вперед. |  | <https://zen.yandex.ru/media/id/5d6b6528998ed600ad1bd54f/kuvyrok-vpered-boremsia-so-strahami-i-razbiraem-vypolnenie-5da56012aad43600adaf8252> |  |  |
|  | | | | | | | |
| 32 | | 5 неделя ноября | Кувырок назад. Подтягивание. |  | <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200802102> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
|  | | | | | | | |
| 33 | | 5 неделя ноября | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. |  | <https://yandex.ru/video/search?text=%D0%9A%D1%83%D0%B2%D1%8B%D1%80%D0%BE%D0%BA%20%D0%BD%D0%B0%D0%B7%D0%B0%D0%B4%20%D0%B8%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%20%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BB%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B0%D1%85.%20> | Выполнить презентацию по теме: «Техника выполнения кувырка вперед и назад.» | [a-s-pavlov@school227.ru](mailto:a-s-pavlov@school227.ru) |
| 34 | | 5 неделя ноября | Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост. |  | <https://yandex.ru/video/search?text=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA> |  |  |
| 35 | | 6 неделя ноября | Мост с помощью и самостоятельно. |  | <https://helpiks.org/1-87696.html>  <https://tvoy-ves.ru/kak-vstat-na-mostik-iz-polozheniya-stoya/> |  |  |
| Тема: Подвижные игры | | | | | | | |
| 36 | | 1 неделя декабря | Подвижные игры, эстафеты. Развитие двигательных качеств. |  | <https://yandex.ru/video/search?text=%20%D0%BE%D1%80%D1%83%20%D1%81%20%D0%BD%D0%B0%D0%B1%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%BC%D0%B8%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%D0%BC%D0%B8> |  |  |
|  | | Тема: Гимнастика. | | | | | |
| 37 | | 1 неделя декабря | Лазание по канату. |  | <https://cross.expert/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html> |  |  |
| 38 | | 2 неделя декабря | Лазание по канату. Опорный прыжок. |  | <https://zen.yandex.ru/media/fiteria/luchshie-uprajneniia-na-press-tehnika-vypolneniia-i-protivopokazaniia-5d710c1c8f011100aeae33b3> |  |  |
| 39 | | 2 неделя декабря | Лазание по канату. |  | <https://cross.expert/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html> |  |  |
|  | | | | | | | |
| 40 | | 2 неделя декабря | Лазание по канату. Опорный прыжок. Полоса препятствий. |  | <https://cross.expert/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Гимнастика. | | | | | | | |
| 41 | | 3 неделя декабря | Лазание по канату. Опорный прыжок. Упр. в равновесии. |  | <https://zen.yandex.ru/media/7minut/15-prostyh-uprajnenii-na-ravnovesie-i-koordinaciiu-prodlevaem-molodost-5c1ca75230164200ab0e2d18> |  |  |
| 42 | | 3 неделя декабря | Лазание по канату. Опорный прыжок. Упр. в равновесии |  | <https://zen.yandex.ru/media/7minut/15-prostyh-uprajnenii-na-ravnovesie-i-koordinaciiu-prodlevaem-molodost-5c1ca75230164200ab0e2d18> |  |  |
| 43 | | 3 неделя декабря | Опорный прыжок. Упр. в равновесии. |  | <https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=%D0%A3%D0%BF%D1%80.%20%D0%B2%20%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B8%D0%B8.%201%20%D0%9A%D0%9B%D0%90%D0%A1%D0%A1> | Выполнить презентацию по теме: «Техника лазания по канату.» | [a-s-pavlov@school227.ru](mailto:a-s-pavlov@school227.ru) |
|  | | Тема: Подвижные игры | | | | | |
| 44 | | 4 неделя декабря | Подвижные игры, эстафеты. Развитие двигательных качеств. |  | <https://ped-kopilka.ru/igry-konkursy-razvlechenija/igry-yestafety-dlja-mladshih-shkolnikov.html> |  |  |
| Тема: Гимнастика. | | | | | | | |
| 45 | | 4 неделя декабря | Опорный прыжок. Упр. в равновесии. Висы и упоры. Полоса препятствий. |  | <https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=%D0%A3%D0%BF%D1%80.%20%D0%B2%20%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B8%D0%B8.%201%20%D0%9A%D0%9B%D0%90%D0%A1%D0%A1> |  |  |
| 46 | | 4 неделя декабря | Опорный прыжок. Упр. в равновесии. Висы и упоры. Полоса препятствий |  | <https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=%D0%A3%D0%BF%D1%80.%20%D0%B2%20%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B8%D0%B8.%201%20%D0%9A%D0%9B%D0%90%D0%A1%D0%A1> [.](https://yandex.ru/images/search?from=tabbar&text=%D0%93%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%8F%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B9.) |  |  |
| Тема: Подвижные игры | | | | | | | |
| 47 | | 3 неделя января | Полоса препятствий с элементами гимнастики. |  | <https://yandex.ru/video/search?text=%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BF%D1%8F%D1%82%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B9%20%D1%81%20%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%8B&path=wizard> | Заполнить и отправить учителю таблицу (Приложение № 1) | [a-s-pavlov@school227.ru](mailto:a-s-pavlov@school227.ru) |
|  | | | | | | | |
| 48 | | 3 неделя января | Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». |  | <https://bosichkom.com/%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9/%D0%B4%D0%B2%D0%B0-%D0%BC%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B0> |  |  |
| III четверть | | | | | | | |
| Тема: ОФП | | | | | | | |
| 49 | | 3 неделя января | Развитие скоростно-силовых качеств |  | <https://studbooks.net/1937349/pedagogika/razvitie_skorostno_silovyh_kachestv> |  |  |
| 50 | | 4 неделя января | Круговая тренировка |  | <http://sportfiction.ru/articles/krugovaya-trenirovka/> |  |  |
| Тема: Подвижные игры | | | | | | | |
| 51 | | 4 неделя января | Эстафеты, игры |  | <https://www.fizkulturaisport.ru/vidy-sporta/volejbol/356-podvizhnye-igry-i-estafety-dlya-razvitiya-skorostnyx-sposobnostej.html> |  |  |
| 52 | | 4 неделя января | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча. |  | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15630007246245559801&parent-reqid=1592475925589824-1438790389228086872200299-production-app-host-man-web-yp-1&path=wizard&text=%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D1%8F+%D0%B8+%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B0+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0+%D0%BD%D0%B0+%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5+%D0%B8+%D0%B2+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B8+1+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81> |  |  |
|  | | | | | | | |
| 53 | | 5 неделя января | ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. |  | <https://hkls.ru/investirovanie/podvizhnye-igry-prygayushchie-vorobushki.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: ОФП | | | | | | | |
| 54 | | 5 неделя января | Круговая тренировка |  | <https://www.youtube.com/watch?v=g-AydCLaUp4> |  |  |
| 55 | | 5 неделя января | Подтягивание. Прыжки через скакалку. |  | <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13321996420777154278&reqid=1592476309631932-620440271259470600600125-vla1-1540&suggest_reqid=554563460156698596263237994021458&text=%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B8+%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B7+%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D1%83+%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2+1+%D0%9A%D0%9B%D0%90%D0%A1%D0%A1> | Выполнить презентацию по теме: «Броски в движении после двух шагов.» | [a-s-pavlov@school227.ru](mailto:a-s-pavlov@school227.ru) |
| Тема: : Подвижные игры | | | | | | | |
| 56 | | 1 неделя февраля | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. |  | <https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> |  |  |
|  | | | | | | | |
| 57 | | 1 неделя февраля | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. |  | <https://imom.me/pyatnashki-pravila-igry-dlya-detej-ot-4-let/> |  |  |
| 58 | | 1 неделя февраля | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. |  | <https://igry-na-ulice.ru/49.html> |  |  |
| 59 | | 3 неделя февраля | . Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». |  | <http://nova56.ru/highschool/basktech> |  |  |
|  | | | | | | | |
| 60 | | 3 неделя февраля | ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей |  | <https://domovenok-as.ru/nashi-deti/igry-s-mjachom-dlja-detei-1-2-klasa.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
|  | | | | | | | |
| 61 | | 3 неделя февраля | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». |  | <https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%BA%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D1%83%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5%20%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D1%8F%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%BD%D0%B0%20%D0%BC%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B5%201%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%20%D0%A2%D0%95%D0%A5%D0%9D%D0%98%D0%9A%D0%90> |  |  |
| 62 | | 4 неделя февраля | Ловля и передачи. Броски в кольцо. Игра |  | <https://yandex.ru/video/search?text=%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B8%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%86%D0%BE%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%BC%20%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D1%83%201%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81&path=wizard> |  |  |
| Тема: Подвижные игры | | | | | | | |
| 63 | | 4 неделя февраля | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.. |  | <https://yandex.ru/video/search?text=%D0%B1%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%B8%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%B2%20%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%86%D0%BE%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%BC%20%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D1%83%201%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81&path=wizard> | Выполнить презентацию по теме: «Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.» | [a-s-pavlov@school227.ru](mailto:a-s-pavlov@school227.ru) |
|  | | | | | | | |
| 64 | | 4 неделя февраля | «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей |  | <https://domovenok-as.ru/nashi-deti/igry-s-mjachom-dlja-detei-1-2-klasa.html> |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | | |
| 65 | | 1 неделя  марта | Кроссовая подготовка . с |  | <https://marathonec.ru/complex-sbu/> |  |  |
| Тема: Общая физическая подготовка | | | | | | | |
| 66 | | 1 неделя  марта | Развитие скоростно-силовых качеств. |  | <https://studbooks.net/1937349/pedagogika/razvitie_skorostno_silovyh_kachestv> |  |  |
| Тема: : Подвижные игры | | | | | | | |
| 67 | | 1 неделя  марта | Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей. |  | <https://www.maam.ru/detskijsad/razvitie-kordinacionyh-sposobnostei-sredstvami-podvizhnyh-igr.html> |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | | |
| 68 | | 2 неделя  марта | Подвижные игры на комплексное развитие координационных способностей. |  | <https://www.maam.ru/detskijsad/razvitie-kordinacionyh-sposobnostei-sredstvami-podvizhnyh-igr.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | | |
| 69 | | 2 неделя  марта | Кроссовый бег 8 мин. Эстафеты.. |  | <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=201000410> |  |  |
| Тема: : Подвижные игры | | | | | | | |
| 70 | | 2 неделя  марта | Эстафеты, игры. |  | <https://football-match24.com/pravila-igry-v-pionerbol-kratko-dlya-shkolnikov-osnovnye-momenty-po-punktam.html> |  |  |
| Тема: : Кроссовая подготовка | | | | | | | |
| 71 | | 3 неделя  марта | Кроссовая подготовка . |  | <https://osankatela.ru/uprazhneniya/kompleks-formirovaniya-pravilnoy.html> |  |  |
| Тема: Общая физическая подготовка | | | | | | | |
| 72 | | 3 неделя  марта | Упражнения на брюшной пресс |  | <https://scsw.ru/peredacha-myacha-v-volejbole/> | Выполнить презентацию по теме: «Волейбол. История возникновения и основные правила игры» | [a-s-pavlov@school227.ru](mailto:a-s-pavlov@school227.ru) |
| 73 | | 3 неделя  марта | Эстафеты, игры |  | [https://yandex.ru/images/search?text=передача%20мяча%20в%20тройках%20двумя%20руками%20сверху%20с%20перемещением%20по%20зонам&stype=image&lr=2&source=wiz](https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D1%87%D0%B0%20%D0%BC%D1%8F%D1%87%D0%B0%20%D0%B2%20%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D0%B4%D0%B2%D1%83%D0%BC%D1%8F%20%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8%20%D1%81%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%85%D1%83%20%D1%81%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D1%89%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D0%BC%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BC&stype=image&lr=2&source=wiz) |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | | |
| 74 | | 5 неделя  марта | Кроссовый бег 9 мин. Эстафеты. Развитие выносливости. |  | <https://scsw.ru/peredacha-myacha-v-volejbole/> |  |  |
|  | | Тема: : Подвижные игры | | | | | |
| 75 | | 5 неделя  марта | . Игры на комплексное развитие координац. способностей. |  | <https://tvou-voleyball.ru/obuchenie/verhnyaya-pryamaya-podacha-v-volejbole/> |  |  |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | | |
| 76 | | 5 неделя  марта | Кроссовая подготовка. Бег 9 мин. |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> | Заполнить и отправить учителю таблицу (Приложение № 1) | [a-s-pavlov@school227.ru](mailto:a-s-pavlov@school227.ru) |
| Тема: Общая физическая подготовка | | | | | | | |
| 77 | | 1 неделя апреля | Круговая тренировка. |  | <https://volleymarket.ru/blog/rasstanovka/> |  |  |
| Тема: Общая физическая подготовка | | | | | | | |
| 78 | | 2 неделя апреля | Круговая тренировка. |  | <https://studfile.net/preview/5639976/page:5/> |  |  |
| IV четверть | | | | | | | |
|  | | Тема: Легкая атлетика | | | | | |
| 79 | | 2 неделя апреля | Прыжок в длину с места на результат. Подтягивание на перекладине. |  | <https://multiurok.ru/files/tekhnika-bezopasnosti-na-urokakh-voleibola.html> |  |  |
| Тема***:*** Общая физическая подготовка | | | | | | | |
| 80 | | 2 неделя апреля | Развитие скоростно-силовых качеств. |  | <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/>  <https://matvei-volley.jimdofree.com/термины-воелйбола/> |  |  |
|  | | Тема***:*** Кроссовая подготовка | | | | | |
| 81 | | 3 неделя апреля | Кроссовый бег 8 мин. Эстафеты.. |  | <https://урок.рф/library/kompleks_uprazhnenij_dlya_razvitiya_skorostno_silov_133627.html> |  |  |
| Тема: Легкая атлетика | | | | | | | |
| 82 | | 3 неделя апреля | Бег 30 м с высокого старта (учёт). |  | <https://karagaysch-verhneuralsk.educhel.ru/distant/class-8/fiziceskaa-kultura/post/730791> |  |  |
| 83 | | 3 неделя апреля | Челночный бег 3х10м. |  | <https://scsw.ru/niznya-podacha/> |  |  |
|  | | Тема***:*** Кроссовая подготовка | | | | | |
| 84 | | 4 неделя апреля | Кроссовый бег 9 мин. Эстафеты. |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Легкая атлетика | | | | | | | |
| 85 | | 4 неделя апреля | Прыжки в длину с места. |  | <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/620827> |  |  |
| Тема***:*** Общая физическая подготовка | | | | | | | |
| 86 | 4 неделя апреля | | Упражнение на брюшной пресс |  | <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-volejbol/> |  |  |
| Тема***:*** Кроссовая подготовка | | | | | | | |
| 87 | 5 неделя апреля | | Кроссовая подготовка |  | [https://yandex.ru/images/search?text=основные%20приёмы%20игры%20в%20волейбол&stype=image&lr=2&source=wiz](https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%91%D0%BC%D1%8B%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B%20%D0%B2%20%D0%B2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB&stype=image&lr=2&source=wiz) | Выполнить презентацию по теме: «Волейбол. Основные приёмы игры.» | [a-s-pavlov@school227.ru](mailto:a-s-pavlov@school227.ru) |
|  | | | | | | | |
| 88 | | 5 неделя апреля | Бег по пересечен-ной местности |  | <https://osankatela.ru/uprazhneniya/kompleks-formirovaniya-pravilnoy.html> |  |  |
|  | | Тема: Легкая атлетика. | | | | | |
| 89 | | 5 неделя апреля | Прыжки в высоту. Челночный бег  Прыжки в высоту с разбега. |  | <https://elenasport69.jimdofree.com/2014/05/16/техника-безопасности-для-учеников-по-лёгкой-атлетике/>  <https://world-sport.org/acyclic/jump_high/technology/> |  |  |
| 90 | | 5 неделя апреля | Прыжки в высоту с прямого разбега. |  | <https://world-sport.org/acyclic/jump_high/technology/> |  |  |
| 91 | | 2 неделя мая | Прыжки в высоту с прямого разбега |  | <https://crumb.ru/marking/atlet/> |  |  |
| 92 | | 2 неделя мая | Прыжки в высоту с разбега. |  | <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/legkaia-atletika/> |  |  |
|  | | Тема: Кроссовая подготовка | | | | | |
| 93 | | 2 неделя мая | Кроссовая подготовка. |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
| Тема: Легкая атлетика. | | | | | | | |
| 94 | | 3 неделя мая | Метание мяча. Ускорения. |  | [https://yandex.ru/images/search?text=ТБ%20на%20уроках%20ФК%20на%20стадионе.&stype=image&lr=2&source=wiz](https://yandex.ru/images/search?text=%D0%A2%D0%91%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%85%20%D0%A4%D0%9A%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%B4%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B5.&stype=image&lr=2&source=wiz) |  |  |
|  | | | | | | | |
| 95 | | 3 неделя мая | Бег 60 м. Метание мяча. |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
|  | | | | | | | |
| 96 | | 3 неделя мая | Бег 60 м. Метание мяча. |  | <https://dlia-sporta.ru/glavnaia/vidy-sporta/sprinterskii-beg/> |  |  |
| 97 | | 4 неделя мая | Метание мяча на дальность. Полоса препятствий |  | <https://lifegid.com/bok/3415-tehnika-metaniya-malogo-myacha-s-razbega-ili-s-mesta.html> | Выполнить презентацию по теме: «Техника метания малого мяча с разбега.» | [a-s-pavlov@school227.ru](mailto:a-s-pavlov@school227.ru) |
| Тема: Кроссовая подготовка | | | | | | | |
| 98 | | 4 неделя мая | Бег 1000 м. Игры |  | <https://tonustela-net.turbopages.org/s/tonustela.net/training/krossfit-doma.html> | Выполнять комплекс упражнений «Кроссфит» |  |
|  | | | | | | | |
| 99 | | 4 неделя мая | Бег по пересечённой местности. Преодоление |  | <https://marathonec.ru/krossoviy-beg/> |  |  |

Приложение № 1

Таблица контроля физической подготовки

Класс \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Фамилия, имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды контроля | I четверть | | II четверть | | III четверть | | IV четверть | |
| Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Март | Апрель | Май |
| 1 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание),  кол./ раз |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Наклон вперед из положения сидя (ноги прямые), см. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Подъём туловища из положения лежа на спине (пресс), раз/мин. |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Приседания до положения-бёдра параллельны полу (90\*), раз |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Планка в упоре лёжа (полная), руки прямые  или  планка на локтях, мин/сек |  |  |  |  |  |  |  |  |