

№ п/п	Наименование темы	Ссылка
1-2	Физкультура и спорт в России. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, техники безопасности.	https://multiurok.ru/files/pravila-povedeniia-tehnika-bezopasnosti-i-predupr.html
3-4	Правила соревнований Основные правила личной гигиены. Виды соревнований	https://studopedia.ru/3_72544_pravila-sorevnovaniy.html
5-6	Правила оборудования, место занятий, инвентарь.	https://multiurok.ru/files/pomieshchienii-e-oborudovaniie-dlia-zaniatii-fizich.html
Легкая атлетика		
7-8	Техника безопасности. Ходьба обычная. Ходьба с сохранением заданного темпа.	https://beginogi-ru.turbopages.org/beginogi.ru/s/vidi-i-raznovidnosti-hodbyi-v-legkoy-atletike/
9-10	Ходьба. Бег по прямой	https://beginogi-ru.turbopages.org/beginogi.ru/s/obuchenie-tehnike-bega-po-pryamoy-na-korotkie-distantsii/
11-12	Бег с преодолением препятствий. Игра «Пионер бол»	https://studme.org/106859/meditsina/preodoleniem-prepyatstviy https://narubalke.ru/pionerbol-soobshchenie-po-fizkulture-kratko-o-pionerbole/
13-14	Бег на короткие дистанции до 40 м. Эстафета с мячом	https://beguza-ru.turbopages.org/beguza.ru/s/beg-na-korotkie-distancii/
15-16	Эстафетный бег 3 x 100 Игра «Удочка».	https://marathonec.ru/beg-estafeta/
17-18	Кросс 300 – 500 м. Игра «День и ночь»	https://marathonec.ru/sprint-beg/
19-20	Полоса препятствий Игра «Пионер бол»	https://www.broksteel.ru/articles/shkolnaya-i-armeyskaya-polosy-prepyatstviy-obshchie-cherty-i-razlichiya/ https://narubalke.ru/pionerbol-soobshchenie-po-fizkulture-kratko-o-pionerbole/
21-22	Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги». Игра «Удочка»	https://studopedia.ru/13_168727_prizhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi.html
23-24	Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги»	https://studopedia.ru/13_168727_prizhok-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi.html
25-26	Челночный бег 3 x 10 Игра «Лапта»	https://sportyfi.ru/beg/chelnochniy-tehnika-3-na-10/
27-28	Метание малого мяча. Игра «Лапта»	http://sportwiki.to/Техника_метания_малого_мяча
Футбол		

29-30	Техника безопасности Правила игры. Передвижения и прыжки	https://football-match24.com/pravila-futbola-kratko-osnovnye-momenty-igry-dlya-nachinayushhix.html
31-32	Удары по мячу ногой Удар носком, внутренней стороной стопы	http://expert-football.blogspot.com/2010/08/blog-post.html
33-34	Удар мяча после остановки, ведения мяча. Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы	https://sport.wikireading.ru/6030
35-36	Ведения мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча	https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/545-ostanovki-myacha
37-38	Удары по мячу головой. Выбрасывание мяча из за боковой линии. Игра	https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/562-vbrasyvanie-myacha-iz-za-bokovoj-linii
39-40	Ведения мяча. Отбор мяча. Перехват. Выбивание мяча	https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/561-otbor-myacha
41-42	Ведение мяча. Индивидуальные тактические действия. Расстановка игроков на поле.	https://football-esthete.ru/rasstanovki-v-futbole/
43-44	Расстановка игроков. Игра.	https://football-esthete.ru/rasstanovki-v-futbole/
45-46	Ведения мяча. Отбор мяча	https://www.dokaball.com/trenirovki1/programma-podgotovki/561-otbor-myacha
47-48	Соревнования. Промежуточная аттестация.	
Гимнастика		
49-50	Техника безопасности Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. Интервал. Дистанция	http://voenservice.ru/boevaya_podgotovka/stroevaya_podgotovka/stroy-sherenga-flang-front-tyilnaya-storona-stroya-interval-dstantsiya-shirina-stroya-glubina-stroya-dvuhsherenojnyiy-stroy-ryad-odnosherenojnyiy-i-dvuhsherenojnyiy-stroi-kolonna-razver-nutyiy-stroy-pohodnyiy-stroy-napravlyayuschiy-zamyikayuschiy/
51-52	Строевые упражнения. Перестроения. Повороты на месте и в движении	https://urok.1sept.ru/статьи/314498/
53-54	Комплекс упражнений УГ. Лазание по канату	https://cross-expert.turbopages.org/cross.expert/s/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html
55-56	ОРУ в парах.	

	Лазание по канату	https://cross-expert.turbopages.org/cross.expert/s/uprazhneniya/lazane-po-kanatu.html
57-58	Подтягивание из виса (мальчики) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (девочки)	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/01/21/uprazhneniya-dlya-vypolneniya-norm-gto-po
59-60	Акробатические упражнения. Кувырок вперёд, кувырок назад.	https://www.syl.ru/article/313837/tehnikavypolneniya-kuvyirka-vpered-i-nazad
61-62	Кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/09/20/stoyka-na-lopatkahkuvyrok-vperednazad
63-64	ОРУ с гимнастическими палками. Акробатика «Мост»	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/01/kompleks-oru-s-gimnasticheskoy-palkoy
65-66	ОРУ со скакалкой Прыжок через козла в длину	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200902403
67-68	Полоса препятствий Игра «Кто сильнее?»	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/07/25/podvizhnye-igry-na-razvitie-sily
69-70	Прыжок через козла в ширину Игра «Группа, Смирно»	https://multiurok.ru/files/tema-metodika-obucheniia-uchashchikhsiatekhnike-o.html
71-72	ОРУ с предметом. Полоса препятствий	https://multiurok.ru/index.php/files/kompleks-oru-s-priedmiotami.html
73-74	Зачет	
Настольный теннис		
75-76	Техника безопасности Правила игры. Стойка игрока. Передвижения шагами.	http://tfr.ru/rus/2/
77-78	Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Игра «Бой петухов»	http://sportvnutritebja.ru/obuchenie-nastolnomu-tennisu-stojka/
79-80	Способы держания ракетки. Удары по мячу.	http://www.offsport.ru/table-tennis/sposob-derzhaniya-raketki.shtml
81-82	ОРУ с мячом. Удары по мячу Подачи	http://www.offsport.ru/table-tennis/udary-po-mjachu.shtml
83-84	Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева.	https://tenic.ru/texnicheskie-priemy-bez-vrashheniya-myacha-tolchok-otkidka-podstavka/
85-86	Выбор позиции Игра на счет	http://tfr.ru/rus/2/
87-88	Подачи. Удары мяча	http://www.offsport.ru/table-tennis/udary-po-mjachu.shtml
89-90	Соревнования	
Подвижные игры		
91-92	Техника безопасности Игры: «Группа, смирно», «Бой петухов», «День и ночь»,	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/04/04/podvizhnye-igry
93-94	«Перебежка с выручкой»,	https://vanilla-

		su.turbopages.org/vanilla.su/s/igra-perebezhka-s-vyruchkoy.html
95-96	«Удочка», «Охотники и утка»,	http://voleybol-ksenzov.ru/podvijnie-igri/
97-98	«Попади в мяч», «Пионер бол»,	https://football-match24.com/pravila-igry-v-pionerbol-kratko-dlya-shkolnikov-osnovnye-momenty-po-punktam.html
99-100	«Не давай мяча водящему»,	https://medn.ru/statyi/Igradlyashkolniko-vNedavaj.html
101-102	Игры с мячом	https://zhanna-deti.livejournal.com/6523.html
103-104	Перебежка с выручкой	https://vanilla-su.turbopages.org/vanilla.su/s/igra-perebezhka-s-vyruchkoy.html
105-106	Полоса препятствий	https://7ya-ru.turbopages.org/7ya.ru/s/article/Polosa-prepyatstvija-i-ewe-13-podvizhnyh-igr-dlya-detskogo-prazdnika/
107-108	Игра «вышибало»	https://bosichkom.com/игры-для-детей/вышибалы
109-110	Эстафеты	https://luckclub.ru/veselaya-estafeta-scenarii-30-vesolyh-sportivnyh-estafet-dlya-detej-veselye-sportivnye-estafety-na-ulice-na-prirode-dlya-nachalnoj-shkoly
111-112	Полоса препятствий	https://7ya-ru.turbopages.org/7ya.ru/s/article/Polosa-prepyatstvija-i-ewe-13-podvizhnyh-igr-dlya-detskogo-prazdnika/
113-114	Самостоятельные игры	
115-116	«Охотники и утки», «воробьи, вороны»	http://voleybol-ksenzov.ru/podvijnie-igri/
117-118	«Эстафеты с мячом, Линейная эстафета»,	https://urok.1sept.ru/статьи/672920/
119-120	Эстафета с лазаньем и перелезанием	http://www.fizkultura.ru/sci/mobile_game/27
121-122	Игры на равновесие	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/07/01/igry-i-uprazhneniya-v-ravnovesii
123-124	Игры на внимание	https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2020/05/27/igry-i-uprazhneniya-na-razvitie-vnimaniya
125-126	Самостоятельные игры	
Легкая атлетика		
127-128	Бег на короткие дистанции 40 м. Игра «Перебежка с выручкой»	https://beguza-ru.turbopages.org/beguza.ru/s/beg-na-

		korotkie-distancii/		
129-130	Эстафетный бег 3x 100 Игра с мячом	https://marathonec.ru/beg-estafeta/		
131-132	Кросс 300 – 500 м. Игра «Попади в мяч»	https://marathonec.ru/sprint-beg/		
133-134	Прыжки в высоту способом «Перекидном». Игра «Пионер бол»	https://studopedia.ru/9_209795_v-visotu-sposobom-perekidnoy.html		
135-136	Прыжок в высоту способом «перешагивания».	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/06/18/pryzhok-v-vysotu-sposobom-pereshagivaniya		
137-138	Метание малого мяча в цель Игра «Попади в мяч»	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200901704		
139-140	Метание мяча в цель. Игра «Пионербол»	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200901704		
141-142 143-144	Промежуточная аттестация Соревнования			
	Итого:	144	11	1 3 3