

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Калининградской области**

**Комитет по образованию администрация городского округа "Город**

**Калининград"**

**МАОУ СОШ № 7**

**РАССМОТРЕНО**

на МО физической  
культуры

Руководитель МО

\_\_\_\_\_  
А. Ю. Литвин  
Протокол №1 от «30»  
августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по НМР

\_\_\_\_\_  
О. С. Стешина  
«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Л. Н. Вольвач  
Приказ №111/1 -о от «30»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 706355)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Калининград 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

#### *Лёгкая атлетика*

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

##### **Лёгкая атлетика**

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

##### **Подвижные игры**

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

#### ***Прикладно-ориентированная физическая культура***

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы



больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

##### Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

##### Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

##### Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## **3 КЛАСС**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;



- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Осанка человека. Гигиена человека.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	22	2	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	11	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>

2.3	Подвижные и спортивные игры	19	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
Итого по разделу		52			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/</a>
Итого по разделу		10			
<b>Легкая атлетика</b>					
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>					
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	3	3	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	22	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
2.2	Кроссовая подготовка	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
2.3	Гимнастика с основами	9	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>

	акробатики				
2.4	Подвижные игры	19	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	2	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/</a>
Итого по разделу		10			
<b>Легкая атлетика</b>					
<b>Кроссовая подготовка</b>					
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>					
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	3	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках. Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/</a>
2.2	Физическая нагрузка	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Дыхательная и зрительная гимнастика. Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	22	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>

2.2	Кроссовая подготовка	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
2.3	Гимнастика с основами акробатики	9	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	2	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/</a>
Итого по разделу		10			
<b>Легкая атлетика</b>					
<b>Кроссовая подготовка</b>					
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>					
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	3	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					



2.1	Легкая атлетика	22	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
2.2	Кроссовая подготовка	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
2.3	Гимнастика с основами акробатики	9	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/</a>
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	2	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/</a>
Итого по разделу		10			
<b>Легкая атлетика</b>					
<b>Кроссовая подготовка</b>					
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>					
<b>Подвижные и спортивные игры</b>					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	3	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
2	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Техника безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/</a>
3	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>
4	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>
5	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>
6	Техника челночного бега. Бег с ускорением 30м.	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>
7	Бег 60м. Эстафеты.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>
8	Ходьба по разметкам и с	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>

	преодолением препятствий. Бег с ускорением 20м				
9	Обучение техники прыжка с места (стойка, отталкивание, полет, приземление).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/</a>
10	Прыжка в длину с места на результат.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/</a>
11	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/</a>
12	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега на результат	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/</a>
13	Развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/main/169086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/main/169086/</a>
14	Развитие быстроты (ускорение 30м, 60м).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
15	Развитие силы (с предметами и весом собственного тела).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/</a>
16	Развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/</a>
17	Режим дня школьника. Техника безопасности во время занятий спортивными и	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/</a>

	подвижными играми.				
18	Техника безопасности во время занятий гимнастикой с элементами акробатики.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/</a>
19	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a>
20	Обучение размыкания и смыкания приставными шагами, перестроения из колонны по одному, в колонну по два. Подтягивание, отжимания, пресс.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/</a>
21	Совершенствование размыкания и смыкания приставными шагами, перестроения из колонны по одному, в колонну по два. Подтягивание, отжимания, пресс.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/</a>
22	Гимнастические упражнения. Обучение стилизованного передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом)	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/</a>

23	Гимнастические упражнения. Обучение упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/</a>
24	Акробатические упражнения. Обучение подъёма туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/</a>
25	Обучение техники прыжка на скакалке.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/326443/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/326443/</a>
26	Прыжка на скакалке на результат.	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/326443/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/326443/</a>
27	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/</a>
28	Передвижения по гимнастической скамейке в парах.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/</a>
29	Подвижные игры «Метко в цель».	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>
30	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи».	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>
31	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/326360/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/main/326360/</a>
32	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>

	Подвижные игры «Два мороза», «Невод».				
33	Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>
34	Подвижные игры «Волк во рву», Мышеловка»	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>
35	Подвижные игры «Гуси - лебеди»	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>
36	Подвижные игры «Попрыгунчики - воробушки»	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>
37	Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний»	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>
38	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>
39	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет»	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>
40	Подвижные игры «Веревочка под ногами»	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>
41	Подвижные игры «Быстрый и ловкий»	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>
42	Подвижные игры «Пятнашки с мячом»	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>
43	Подвижные игры «Охотники и утки»	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>

44	Подвижные игры «Найди себе пару»,	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>
45	Подвижные игры «Бег сороконожек»	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>
46	Подвижные игры «Кот идет»	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>
47	Подвижные игры Мельница»	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>
48	Закрепление пройденного материала	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>
49	Развитие силы (с предметами и весом собственного тела).	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/</a>
50	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Техника безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/</a>
51	Изучение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Техника безопасности во время занятий спортивными и подвижными играми	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>

52	Рав53.номерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Подвижная игра «Пятнашки».	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>
53	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Подвижная игра «Пустое место».	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>
54	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>
55	Техника челночного бега. Бег с ускорением 30м.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>
56	Бег 60м. Эстафеты.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
57	Ходьба по разметкам и с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20м	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>
58	Обучение техники прыжка с места (стойка, отталкивание, полет, приземление).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/</a>
59	Прыжка в длину с места на результат.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/</a>
60	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/</a>
61	Прыжок в длину и в высоту	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/</a>



	с прямого разбега на результат				
62	Развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/main/169086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/main/169086/</a>
63	Развитие быстроты (ускорение 30м, 60м).	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
64	Развитие силы (с предметами и весом собственного тела).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/</a>
65	Развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/</a>
66	Развитие гибкости (наклон вниз, в положении стоя).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	3	3	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/</a>
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/</a>
3	Броски мяча в неподвижную мишень стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/main/190763/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/main/190763/</a>
4	Броски мяча в неподвижную мишень лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/main/190763/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/main/190763/</a>
5	Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/</a>
6	Сложно координированные	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/</a>

	прыжковые упражнения. Прыжки на двух ногах вправо-влево с продвижением вперёд через линию разметки лицом вперёд.				
7	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/</a>
8	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/</a>
9	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке руки на поясе.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/</a>
10	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/</a>
11	Обучение сложно координированных беговых упражнений.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/</a>
12	Совершенствование сложно координированных беговых упражнений.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/</a>
13	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>

	(50м бег, 100м ходьба)				
14	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>
15	Входной контроль. Развитие быстроты (ускорение 30м, 60м).	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
16	Развитие силы (с предметами и весом собственного тела).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/</a>
17	Физическое развитие. Физические качества. Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/</a>
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/</a>
19	Строевые упражнения и команды. Обучение размыкания и смыкания приставными шагами, перестроения из колонны по одному, в колонну по два.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/</a>
20	Строевые упражнения и команды. Обучение размыкания и смыкания, перестроения из колонны	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/</a>

	по два, в колонну по три.				
21	Строевые упражнения и команды. Закрепление пройденного материала.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/</a>
22	Гимнастическая разминка. Обучение комплекса упражнений перед занятиями физической культурой.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/main/195342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/main/195342/</a>
23	Гимнастическая разминка. Совершенствование комплекса упражнений перед занятиями физической культурой.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/main/195342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/main/195342/</a>
24	Упражнения с гимнастической скакалкой. Вращение поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/</a>
25	Упражнения с гимнастическим мячом. Подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/</a>
26	Танцевальные движения хороводным шагом и танцем галоп.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
27	Правила подвижных игр с	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a>

	элементами баскетбола.				
28	Технических действий игры баскетбол.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a>
29	Основная стойка баскетболиста.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/641/</a>
30	Полугодовая контрольная работа. Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке.	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/</a>
31	Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/main/168948/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/main/168948/</a>
32	Ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/</a>
33	Ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/</a>
34	Бросок мяча двумя руками от груди с места после его	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/</a>

	ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности				
35	Техника броска мяча в баскетбольное кольцо.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
36	Совершенствование техники броска мяча в баскетбольное кольцо.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
37	Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений. Игра «Футбол».	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a>
38	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки). Игра «Футбол».	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a>
39	Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Игра «Футбол».	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>
40	Совершенствование удара ногой с разбега по неподвижному и	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>

	<p>катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Игра «Футбол».</p>				
41	<p>Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игра «Футбол».</p>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>
42	<p>Совершенствование удара ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Игра «Футбол».</p>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>
43	<p>Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра «Футбол».</p>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a>
44	<p>Совершенствование ведения мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра «Футбол».</p>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a>
45	<p>Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.</p>	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a>



46	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий в футболе.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a>
47	Развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/</a>
48	Развитие быстроты (ускорение 30м, 60м).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
49	Развитие силы (с предметами и весом собственного тела).	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/</a>
50	Развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/</a>
51	Развитие гибкости (наклон вниз, в положении стоя).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/</a>
52	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/</a>
53	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/</a>
54	Броски мяча в неподвижную мишень стоя	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/main/190763/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/main/190763/</a>

	лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);				
55	Броски мяча в неподвижную мишень лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/main/190763/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/main/190763/</a>
56	Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/</a>
57	Сложно координированные прыжковые упражнения. Прыжки на двух ногах вправо-влево с продвижением вперёд через линию разметки лицом вперёд.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/</a>
58	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/</a>
59	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/</a>
60	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке руки на поясе.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/main/195367/</a>

61	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/</a>
62	Обучение сложно координированных беговых упражнений.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/</a>
63	Совершенствование сложно координированных беговых упражнений.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/169065/</a>
64	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба)	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>
65	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>
66	Промежуточная аттестация. Развитие быстроты (ускорение 30м, 60м).	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
67	Развитие силы (с предметами и весом собственного тела).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/</a>
68	Развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		68	3	3	

ΠΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
--------------	--	--	--	--

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/</a>
2	Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения отдельных фаз (разбег, отталкивание)	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/</a>
3	Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения отдельных фаз (полёт, приземление)	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/</a>
4	Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/</a>
5	Броски набивного мяча стоя	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/</a>
6	Броски набивного мяча сидя	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/</a>
7	Броски набивного мяча на результат	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/</a>
8	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 3 × 5 м, 4 × 5 м, 4 × 10 м	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/77602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/77602/</a>
9	Беговые упражнения	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>

	повышенной координационной сложности. Бег с ускорением 30 м				
10	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с ускорением 30 м на результат	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
11	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с ускорением 60 м	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
12	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с отягощением	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
13	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба)	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>
14	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>
15	Входной контроль.	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>

	Развитие быстроты (ускорение 30м, 60м).				
16	Развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/</a>
17	Виды физических упражнений	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/main/224768/</a>
18	Строевые упражнения и команды. Обучение размыкания и смыкания приставными шагами, перестроения из колонны по одному, в колонну по два.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/</a>
19	Строевые упражнения и команды. Закрепление пройденного материала.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/</a>
20	Лазанье по гимнастической стенке	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/main/191581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/main/191581/</a>
21	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/main/191581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/main/191581/</a>
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/main/279096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/main/279096/</a>
23	Прыжки через скакалку на двух ногах с вращением вперед	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/main/195513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/main/195513/</a>
24	Прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/main/195513/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/main/195513/</a>

25	Ритмическая гимнастика	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
26	Танцевальные упражнения	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
27	Изучение правил игры в баскетбол	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a>
28	Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
29	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
30	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/</a>
31	Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/</a>
32	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/</a>
33	Способы самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/</a>



	левой рукой в движении				
34	Игра в баскетбол	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/main/195828/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/main/195828/</a>
35	Изучение правил игры в волейбол	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
36	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
37	Совершенствование техники выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
38	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
39	Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
40	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
41	Совершенствование техники передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
42	Игра в волейбол	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/main/194208/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/main/194208/</a>
43	Изучение правил игры в футбол	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>

44	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>
45	Техника передачи катящегося мяча	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>
46	Игра в футбол	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/main/225372/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/main/225372/</a>
47	Развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/</a>
48	Развитие быстроты (ускорение 30м, 60м).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
49	Развитие силы (с предметами и весом собственного тела).	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/</a>
50	Развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/</a>
51	Развитие гибкости (наклон вниз, в положении стоя).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/</a>
52	Закаливание организма. Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/main/192865/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/main/192865/</a>
53	Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения отдельных фаз (разбег, отталкивание)	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/</a>
54	Прыжок в длину с разбега.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/</a>

	Техника выполнения отдельных фаз (полёт, приземление)				
55	Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/</a>
56	Броски набивного мяча стоя	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/</a>
57	Броски набивного мяча сидя	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/</a>
58	Броски набивного мяча на результат	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/main/172215/</a>
59	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег 3 × 5 м, 4 × 5 м, 4 × 10 м	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/77602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/77602/</a>
60	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с ускорением 30 м	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
61	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с ускорением 30 м на результат	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
62	Беговые упражнения повышенной	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>

	координационной сложности. Бег с ускорением 60 м				
63	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с отягощением	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
64	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба)	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>
65	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>
66	Промежуточная аттестация. Развитие быстроты (ускорение 30м, 60м).	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
67	Развитие силы (с предметами и весом собственного тела).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/</a>
68	Развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	3	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/</a>
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/</a>
3	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Техника выполнения отдельных фаз (разбег, отталкивание)	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/</a>
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Техника выполнения отдельных фаз (полёт, приземление)	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/</a>
5	Прыжок в высоту с разбега на результат Броски набивного мяча стоя	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/main/226557/</a>
6	Беговые упражнения. Челночный бег 3 × 5 м, 4 × 5 м, 4 × 10 м	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/77602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/77602/</a>
7	Беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>

8	Беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м на результат	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
9	Беговые упражнения. Бег с ускорением 60 м	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
10	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/</a>
11	Совершенствование метания малого мяча на дальность	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/</a>
12	Метание малого мяча на дальность на результат	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/</a>
13	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50м бег, 100м ходьба)	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>
14	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/635/</a>
15	Развитие быстроты (ускорение 30м, 60м).	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
16	Развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/</a>
17	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/</a>
18	Предупреждение травм при	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/</a>

	выполнении гимнастических и акробатических упражнений				
19	Акробатическая комбинация. Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/main/61593/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/main/61593/</a>
20	Акробатическая комбинация. Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/main/189547/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/main/189547/</a>
21	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/</a>
22	Техника опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/</a>
23	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1304/</a>
24	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>
25	Совершенствование техники выполнения висов на гимнастической	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a>

	перекладине				
26	Танцевальные упражнения	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
27	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/</a>
28	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>
29	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/main/326647/</a>
30	Изучение правил игры в волейбол	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a>
31	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/main/226240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/main/226240/</a>
32	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
33	Совершенствование техники выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>
34	Техника приема и передачи	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>



	волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте				
35	Совершенствование техники приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
36	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1390/</a>
37	Изучение правил игры в баскетбол. Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/642/</a>
38	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248/</a>
39	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305/</a>
40	Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/main/226240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/main/226240/</a>
41	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274/</a>

	левой рукой в движении				
42	Изучение правил игры в футбол.	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3890/start/77735/</a>
43	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>
44	Техника передачи катящегося мяча	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>
45	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/479/</a>
46	Игра в футбол	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/main/225372/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/main/225372/</a>
47	Развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/</a>
48	Развитие быстроты (ускорение 30м, 60м).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
49	Развитие силы (с предметами и весом собственного тела).	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/</a>
50	Развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/</a>
51	Развитие гибкости (наклон вниз, в положении стоя).в скольжении на груди	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/main/263267/</a>

52	Упражнения для профилактики нарушения осанки. Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/main/168981/</a>
53	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/</a>
54	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Техника выполнения отдельных фаз (разбег, отталкивание)	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/95764/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/95764/</a>
55	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Техника выполнения отдельных фаз (полёт, приземление)	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/95764/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/95764/</a>
56	Прыжок в высоту с разбега на результат Броски набивного мяча стоя	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/95764/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/95764/</a>
57	Беговые упражнения. Челночный бег 3 × 5 м, 4 × 5 м, 4 × 10 м	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/77602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4770/main/77602/</a>
58	Беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
59	Беговые упражнения. Бег с ускорением 30 м на результат	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
60	Беговые упражнения. Бег с ускорением 60 м	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
61	Метание малого мяча на	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/</a>

	дальность				
62	Совершенствование метания малого мяча на дальность	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/</a>
63	Метание малого мяча на дальность на результат	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1322/</a>
64	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/</a>
65	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Техника выполнения отдельных фаз (разбег, отталкивание)	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/95764/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/main/95764/</a>
66	Развитие быстроты (ускорение 30м, 60м).	1	1	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>
67	Развитие силы (с предметами и весом собственного тела).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/main/326402/</a>
68	Развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе).	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/main/195126/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	3	3	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников

В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.; Физическая культура: учебн. Для

учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

– 190 с.; Физическая культура. Гимнастика. 1-4 классы. Винер,

Горбулина, Цыганкова

Просвещение: Физическое воспитание

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/>