

Приложение № 10  
к основной образовательной программе  
Начального общего образования

**Рабочая программа учебного предмета**  
**Физическая культура**  
**для 1-4 классов**

## **Пояснительная записка**

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения. Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта. Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

#### 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.

**Лыжная подготовка.** Переноска лыж к месту занятия Основная стойка лыжника Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок) Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

**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, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

**Лыжная подготовка.** Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

**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.

*Лыжная подготовка.* Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

*Плавательная подготовка.* Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

*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 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 «Леткаенка».

**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.

**Лыжная подготовка.** Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

**Плавательная подготовка.** Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

**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**

#### **учебного предмета «Физическая культура»**

##### **Личностные результаты**

- ✓ Готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- ✓ готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- ✓ готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- ✓ готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- ✓ готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- ✓ готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- ✓ осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- ✓ осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- ✓ готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- ✓ освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- ✓ формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

К важнейшим личностным результатам изучения физической культуры в соответствии с требованиями ФГОС ООО «)»! по направлениям воспитания относятся следующие:

В сфере гражданско - патриотического воспитания: воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;



В духовно – нравственной сфере: развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

В формировании физического воспитания: формирования ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию.

## **Предметные результаты по каждому году обучения**

### **1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

1. приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
2. соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
3. выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
4. анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
5. демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
6. демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
7. передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
8. играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **2 класс**

К концу обучения в 2 классе обучающийся научится:

1. выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
2. проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
3. составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
4. осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
5. выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
6. выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);
7. выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

7. передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;
8. выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
9. демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
10. передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов — имитация передвижения);
11. демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях; приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача); футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега);
12. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

### **3 класс**

К концу обучения в 3 классе обучающийся научится:

1. характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Куберте на в их историческом возрождении; обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Игр;
2. измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;
3. контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;
4. готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
5. отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;
6. составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
7. выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);
8. выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;
9. выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;
10. выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация передвижения);
11. выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (технические действия без мяча; броски мяча двумя руками снизу и от груди с места; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях; удар по катящемуся

мячу с разбега; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

12. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

#### **4 класс**

К концу обучения в 4 классе обучающийся научится:

1. проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

2. объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных школьников, приводить примеры из собственной жизни;

3. объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

4. составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

5. выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

6. составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

7. выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

8. выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

9. выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

10. выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции; наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов — имитация перехода);

11. демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола; броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности); футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча; тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии; использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

12. тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**Тематическое планирование 1 класс**

<b>№</b>	<b>Темы урока и элементы содержания</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>ЭОР</b>
1	Вводный инструктаж технике безопасности на уроках ф. к. Понятие «Физическая культура».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
	<b>Легкая атлетика.</b>		
2-3	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места. Равномерная ходьба и равномерный бег.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4-5	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
6-7	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
8-9	Закрепление навыков выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
	<b>Подвижные игры.</b>		
10-11	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках спортивными и подвижными играми. Подвижная игра «Быстро по местам».	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
12-13	Подвижная игра «К своим флажкам». Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
14-16	Подвижная игра «Быстрые и меткие». Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
17	Режим дня.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

	<b>Спортивные игры и подвижные игры.</b>		
18-19	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках спортивными играми.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
20-21	Подвижные игра на развитие ловкости.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
22-23	Подвижные игры на развитие координации.		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
	<b>Спортивные игры и подвижные игры.</b>		
24-25	Повторный инструктаж технике безопасности на уроках спортивными и подвижными играми. Подвижные игры с перебежками.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
26-27	Подвижные игры на точность.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
28-29	Подвижная игра «Точно в цель»	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
30-32	Подвижная игра «Передай пас»	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
33	Основная стойка лыжника. Переноска лыж.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
	<b>Лыжные гонки.</b>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
34-35	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках л\подг. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
36-37	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
38-39	Подъем на лыжах «лесенкой».	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
340-41	Торможение «плугом».	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

42-43	Отработка навыков выполнения изученных упражнений	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>		
44-45	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
46-47	Вращение обруча.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
48-49	Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад, «мост».	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
50-52	Прыжки вперёд через скакалку.	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
53	Из истории возникновения первых соревнований	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
	<b>Подвижные игры.</b>		
54-55	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках подвижными играми. Подвижные игры на развитие координации.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
56-57	Подвижные игры на точность.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
58-59	Подвижные игры на развитие координации.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
60-61	Подвижные игра на развитие ловкости.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
	<b>Легкая атлетика.</b>		
62-63	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
64	Промежуточная аттестация. Сдача норматива. Бег 30 м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
65-66	Равномерная ходьба и равномерный бег.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>



### Тематическое планирование 2 класс

№	Темы урока и элементы содержания	Кол-во часов	ЭОР
1	Вводный инструктаж технике безопасности на уроках ф. к. Исходное тестирование физической подготовленности учащихся. Контрольные измерения длины и массы своего тела.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
	<b>Легкая атлетика.</b>		
2-3	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места. Равномерная ходьба и равномерный бег.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
4-5	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
6-7	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
8-9	Закрепление навыков выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/main/223953/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/main/223953/</a>
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>		
10-11	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках спортивными играми. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
12-13	Отработка навыков броска мяча в заданную плоскость и ловли мяча.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
14-16	Освоение навыков отбивов мяча. Игровые задания с мячом.	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
17	История Олимпийских игр.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>



	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		
18-19	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках спортивными играми. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр. Подвижная игра «Мяч капитану».	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/</a>
20-21	Подвижная игра «Волейбольный обстрел».	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
22-23	Подвижная игра «Перестрелбол»		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
	<b>Спортивные игры. Футбол</b>		
24-25	Повторный инструктаж технике безопасности на уроках спортивными играми. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр. Подвижная игра «Точный удар».	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/</a>
26-27	Подвижная игра «Ловец и перехватчик», «Гонка мячей»	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
28-29	Подвижная игра «Точно в цель»	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
30-32	Подвижная игра «Передай пас»	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
33	Основная стойка лыжника	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
	<b>Лыжные гонки.</b>		
34-35	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках л\подг. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/</a>
36-37	Передвижение одновременным двухшажным ходом	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
38-39	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

340-41	Торможение способом «плуг».	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
42-43	Отработка навыков выполнения изученных упражнений	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>		
44-45	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках гимнастики. Подводящие и акробатические упражнения. Кувырок вперед, назад	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>
46-47	Отработка навыков выполнения упражнений: мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»)	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
48-49	Освоение изученных упражнений в комбинации: кувырок вперед — «берёзка» — выход из «берёзки» кувырком назад	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
50-52	Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
53	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		
54-55	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках спортивными играми. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр. Подвижная игра «Мяч капитану».	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
56-57	Подвижная игра «Волейбольный обстрел».	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
58-59	Подвижная игра «Перестрелбол»	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
60-61	Подвижная игра «Перестрелбол»	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

	<b>Легкая атлетика.</b>		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
62-63	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места. Равномерная ходьба и равномерный бег.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190754/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190754/</a>
64	Промежуточная аттестация. Сдача норматива. Бег 30 м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
65-66	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
67-68	Закрепление навыков выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>

## 3 класс

№	Темы урока и элементы содержания	Кол-во часов	ЭОР
1	Вводный инструктаж технике безопасности на уроках ф. к. Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
	<b>Легкая атлетика.</b>		
2-3	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег. Прыжок в длину с разбега, способом «согнув ноги».	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
4-5	Бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
6-7	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
8-9	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>		
10-11	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках спортивными играми. Баскетбол как спортивная игра. Техника ведения баскетбольного мяча.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a>
12-13	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193699/</a>
14-16	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей», «Попади в кольцо».	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
17	Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		
18-19	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках спортивными играми. Волейбол как спортивная игра. Техника прямой нижней подачи в волейболе.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>
20-21	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
22-23	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе. Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
	<b>Спортивные игры. Футбол</b>		
24-25	Повторный инструктаж технике безопасности на уроках спортивными играми. Футбол как спортивная игра. Техника удара по неподвижному мячу в футболе.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/</a>

26-27	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
28-29	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
30-32	Ведение футбольного мяча	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
33	Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. Способы подбора одежды и обуви для лыжных прогулок.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197377/</a>
	<b>Лыжные гонки.</b>		
34-35	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках л/подг. Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193592/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193592/</a>
36-37	Техника поворота на лыжах способом переступания. Организация и проведение подвижной игры «Защита укрепления».	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
38-39	Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
40-41	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
42-43	Правила организации и проведения подвижной игры «Стрелки».	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>		
44-45	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках гимнастики. Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
46-47	Техника выполнения кувырка вперед и назад.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</a>
48-49	Техника выполнения акробатического моста из положения лежа.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
50-52	Лазание по гимнастическому канату в три приема. Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
53	Закаливание способом ополаскивания под душем.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		
54-55	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках спортивными играми. Волейбол как спортивная игра. Техника прямой нижней подачи в волейболе.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
56-57	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/</a>
58-59	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
60-61	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

	водящему».		
	<b>Легкая атлетика.</b>		
62-63	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег. Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>
64	Промежуточная аттестация. Сдача норматива. Бег 30 м.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
65-66	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
67-68	Бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

## 4 класс

№	Темы урока и элементы содержания	Кол-во часов	ЭОР
1	Вводный инструктаж технике безопасности на уроках ф. к. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
	<b>Легкая атлетика.</b>		
2-3	Первичный инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195021/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195021/</a>
4-5	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
6-7	Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения, финиширование.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
8-9	Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивание».	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
	<b>Спортивные игры. Баскетбол.</b>		
10-11	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках спортивными играми. Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места. Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</a>
12-13	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
14-16	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами.	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
17	История физической культуры в России.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		
18-19	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках спортивными играми. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a>
20-21	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/</a>
22-23	Техника передачи волейбольного мяча через сетку.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
	<b>Спортивные игры. Футбол</b>		
24-25	Повторный инструктаж технике безопасности на уроках спортивными играми. Техника остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы, стоя на месте.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
26-27	Техника передачи катящегося мяча. Техника передачи мяча во время его ведения.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</a>
28-29	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы. Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>

	стопы в створ ворот.		
30-32	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча.	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
33	Лыжные гонки как вид спорта. Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятиях физической культурой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a>
	<b>Лыжные гонки.</b>		
34-35	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках л/подг. Техника одновременного одношажного хода.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195701/</a>
36-37	Организация и проведение подвижной игры «Куда укатись на лыжах за два шага».	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
38-39	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
40-41	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
42-43	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>		
44-45	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках гимнастики. Акробатика как вид спорта. Гимнастический мост из положения лежа на животе. Кувырок вперед из положения упора присев. Кувырок назад. Из упора присев в стойку на коленях. Способы самостоятельного разучивания связки акробатической комбинации.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
46-47	Техника опорного прыжка через гимнастического козла.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
48-49	Техника выполнения висов и упора на гимнастической перекладине.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
50-52	Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение».	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
53	Влияние физической подготовки на работу организма.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
	<b>Спортивные игры. Волейбол</b>		
54-55	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках спортивными играми. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
56-57	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
58-59	Техника передачи волейбольного мяча через сетку.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225143/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225143/</a>
60-61	Техника передачи волейбольного мяча через сетку.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
	<b>Легкая атлетика.</b>		
62-63	Первичный инструктаж технике безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом Перешагивания.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>



64	Промежуточная аттестация. Сдача норматива. Бег 30 м.	1	
65-66	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
67-68	Техника выполнения низкого старта. Техника стартового ускорения, финиширование.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>