

**ПОДПИСАНО**  
**ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**  
**МБОУ СОШ №80**

622049, Свердловская обл., г. Нижний  
Тагил,

ул. Черноисточинское шоссе, д. 13

Приложение № 10 к адаптированной основной образовательной программе начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития МБОУ СОШ № 80  
Вариант 7.1.

(утверждена приказом от 01.09.2025 №144)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**1-4 классы**

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-4 классов разработана в соответствии с ФГОС НОО и соответствует Федеральной рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура».

## **Содержание учебного предмета**

### **1 классе**

#### **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 классе**

### **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 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.

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**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ**

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**

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.**

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие **универсальные учебные действия:**

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть **коммуникативных универсальных учебных действий**:

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.

У обучающегося будут сформированы умения **самоорганизации и самоконтроля** как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

**По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:**

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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

понимать связь между закалывающими 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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

**По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:**

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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).

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

**По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:**

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

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, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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**

**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;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**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, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**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 противоходом 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;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

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.

**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;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			<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			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			<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			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>
1.2	Осанка человека	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
2.3	Легкая атлетика	15			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

2.4	Подвижные и спортивные игры	18			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		57			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	1		
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

## 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			<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			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.2	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.3	Легкая атлетика	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.4	Подвижные игры	18			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	1		
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
2.2	Физическая нагрузка. Измерение пульса на уроках физической культуры	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>

2.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.2	Легкая атлетика	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.4	Плавательная подготовка	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		50			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	1		
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическая нагрузка. Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
1.2	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.2	Легкая атлетика	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.4	Плавательная подготовка	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a>
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению	13	1		

	нормативных требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

### 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Что такое физическая культура. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
2	Виды передвижений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
4	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
6	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетики на спортивной площадке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>
7	Бег и ходьба.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>
10	Метание мешочка на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a>
11	Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a>
12	Быстрота. Игра «Кто быстрее»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>
13	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с места.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>

14	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с прямого разбега.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
15	Прыжок в длину с места в полной координации.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a>
16	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой в спортивном зале. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1	
17	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
18	Способы построения и повороты стоя на месте.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
19	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
20	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
21	Исходные положения в физических упражнениях.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
22	Понятие гимнастические упражнения. Виды гимнастических упражнений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
23	Обучение гимнастическим упражнениям. Кувырок вперед.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
24	Акробатические упражнения. Кувырок назад.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a>
25	Акробатические упражнения, лазания.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/</a>
26	Гимнастические упражнения с мячом. Вращение обруча. Мост.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/</a>
27	Гимнастические упражнения со скакалкой Гимнастические упражнения в прыжках.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a>
28	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
29	Сгибание рук в положении упор лежа.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
30	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
31	Круговая тренировка.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/</a>
32	Круговая тренировка.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/</a>
33	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	
34	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
35	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
36	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>



37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
39	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
40	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим душажным шагом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/</a>
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим душажным шагом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/</a>
43	Техника передвижения скользящим душажным шагом в полной координации.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/</a>
44	Техника передвижения скользящим душажным шагом в полной координации.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/</a>
45	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми на спортивной площадке и в зале. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Считалки для подвижных игр.	1	
46	Обучение способам организации игровых площадок. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
47	Подвижные игры для развития ловкости. Разучивание подвижной игры «Ловишки»,	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
48	Подвижные игры для развития ловкости. «Перестрелка»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a>
49	Подвижные игры перебежками. Разучивание подвижной игры «Чай- чай выручай»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/</a>
50	Подвижные игры перебежками. Разучивание подвижной игры «Космонавты».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/</a>
51	Разучивание подвижной игры на точность. «Лапта», «Городки»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/</a>
52	История футбола	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/</a>
53	Удар по неподвижному мячу.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/</a>
54	Остановка мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/189645/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/189645/</a>
55	Передача мяча в тройках	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/start/223863/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/start/223863/</a>
56	Баскетбол. Техника передвижения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/</a>

57	Техника передачи баскетбольного мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/</a>
58	Техника ведения баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча в колоннах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/</a>
59	Итоговый урок «Оранжевый мяч»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/</a>
60	Подвижные игры на развитие двигательной активности. Разучивание игры «Золотые ворота», «Ручеек»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>
61	Итоговый урок «Подвижные игры».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
62	<b>Итоговая контрольная работа</b>	1	
63	ГТО – что это такое? История ГТО Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	
68	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1	

## 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
2	Физическое развитие. Физические качества. Дневник наблюдений по физической культуре.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a>

3	Закаливание организма. Утренняя зарядка.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
4	Путешествие в страну силачей. Составление комплекса утренней зарядки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/additional/223947/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/additional/223947/</a>
5	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике на спортивной площадке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
6	Бег с поворотами и изменением направлений. Беговые упражнения в различном темпе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
7	Бег с поворотами и изменением направлений. Беговые упражнения в различном темпе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
8	Развитие выносливости. Совершенствование навыков бега.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>
9	Развитие скоростных способностей. Совершенствование навыков бега.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>
10	Сложно-координированные прыжковые упражнения	1	
11	Сложно-координированные прыжковые упражнения	1	
12	Прыжок в высоту с прямого разбега. Обучение техники разбега и отталкивания прыжка в высоту.	1	
13	Прыжок в высоту с прямого разбега. Обучение технике приземления.	1	
14	Прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.	1	
15	Броски мяча в неподвижную мишень. Метание снарядов на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a>
16	Закрепление навыков метания на дальность на результат.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/</a>
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Инструктаж По ТБ на занятии гимнастики в спортивном зале.	1	
18	Строевые упражнения и команды	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
19	Строевые упражнения и команды	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
20	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
21	Гимнастическая разминка. Комплекс упражнений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
22	Акробатика. Техника выполнения упражнений Мост и стойка на лопатках.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a>
23	Акробатика. Техника выполнения упражнений Мост и стойка на лопатках.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a>

24	Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
25	Подтягивание на перекладине из виса лежа.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a>
26	Техника выполнения кувырка назад. ОРУ на гимнастической скамейке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a>
27	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a>
28	Акробатическая комбинация	1	
29	Прыгалка- скакалка. ОРУ с гимнастической скакалкой	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
30	Лазания по гимнастической стенке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
31	ОРУ с гимнастическим мячом	1	
32	Система тренировки различных групп мышц	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
33	Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке.	1	
34	Техника выполнения одношажного хода. Спуск с горы в основной стойке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/</a>
35	Техника выполнения Подъема полуёлочкой. Передвижение на лыжах скользящим двушажным попеременным ходом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/</a>
36	Подъем лесенкой. Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом. Спуск с горы в основной стойке способы торможения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>
37	Спуски и подъёмы на лыжах. Способы торможения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>
38	Спуски и подъёмы на лыжах. Способы торможения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>
39	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
40	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
41	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
42	Итоговый урок «Все на лыжи». Прохождение дистанции 1 км двушажным попеременным ходом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/</a>

43	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми в спортивном зале. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1	
44	Техника передвижений в баскетболе	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a>
45	Стойки игрока. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/</a>
46	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Ловля и передача мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
47	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Ловля и передача мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
48	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Ловля и передача мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
49	Итоговый урок «Оранжевый мяч»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/</a>
50	История и техника игры в футбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</a>
51	Техника ведения мяча по прямой, по кругу. Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/</a>
52	Техника ведения мяча по прямой и по кругу. Гонка мячей и слалом с мячом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/</a>
53	Техника ведения мяча. Гонка мячей и слалом с мячом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/</a>
54	Техника остановки мяча. Футбольный бильярд.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/</a>
55	Техника остановки мяча. Футбольный бильярд.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/</a>
56	Техника остановки и ведения мяча. Бросок ногой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/</a>
57	Итоговый урок «Футбол великая игра!»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/</a>
58	Подвижные игры «Пустое место», «Третий лишний»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/</a>
59	<b>Итоговая контрольная работа</b>	1	
60	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1	

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1	

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Виды физических упражнений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
2	Дозировка физических нагрузок. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
3	Осанка. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a>
4	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
5	Комплекс утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
6	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике на спортивной площадке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a>
7	История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a>
8	Беговые упражнения с координационной сложностью, бег в различном темпе, с изменением направления движения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>
9	Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>



10	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Высокий старт.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
11	Бег с ускорением 30 м. Низкий старт	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
12	Челночный бег	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
13	Разучивание техники прыжка в длину с места. Разбег, отталкивание, приземление.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>
14	Прыжок в длину с разбега в полной координации на результат	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>
15	Бросок набивного мяча.	1	
16	Метание малого мяча в цель и на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
17	Итоговый урок: «Мы быстрые и меткие!»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/</a>
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Инструктаж По ТБ на занятия гимнастики в спортивном зале.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
19	Строевые команды и упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
20	Способы передвижения по гимнастической скамейке .	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a>
21	Скорость . Ловкость и сноровка. Прыжки через скакалку.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
22	Передвижения по гимнастической стенке. Разучивание техники лазания по канату.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
23	Прыжки через скакалку.Разучивание техники лазанья по канату	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
24	Техника выполнения кувырка вперед. Висы и упоры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
25	Техника выполнения кувырка назад. Тренируем вестибулярный аппарат	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/</a>
26	Техника выполнения гимнастического упражнения мостик.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
27	Понятие Равновесие. Способы тренировки	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
28	Акробатическая комбинация	1	
29	Развиваем гибкость и грацию. Итоговый урок по гимнастике	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
30	Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника передвижения на лыжах одновременным душажным ходом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>

31	Передвижение на лыжах одновременным душажным ходом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>
32	Передвижение на лыжах одновременным душажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>
33	Передвижение на лыжах одновременным душажным ходом 1 км.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>
34	Техника подъёмов. Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>
35	Подъёмы на лыжах различными способами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/</a>
36	Передвижения лыжника.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
37	Торможение и спуски на лыжах. Способ «плуг» при спуске с пологого склона	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
38	Торможение и спуски на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
40	Прохождение дистанции 2 км попеременным душажным ходом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>
41	Правила поведения в бассейне. Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Разучивание специальных плавательных упражнений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/</a>
42	Итоговый урок «Плывать должен уметь каждый!»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/</a>
43	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми в спортивном зале. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1	
44	Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Парашютисты», «Стрелки».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
45	Спортивная игра баскетбол.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a>
46	Передвижения в баскетболе. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</a>
47	Ведение баскетбольного мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</a>
48	Броски в кольцо	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/</a>
49	Спортивная игра волейбол. Разминка волейболиста.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>



			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/</a>
50	Перемещения в волейболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/</a>
51	Приемы мяча в волейболе. Способы подачи мяча. Техника подачи мяча снизу боку.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/</a>
52	Спортивная игра футбол. Стойки. Перемещения. Пас.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/</a>
53	Удары по мячу с места. Остановка мяча. Перемещения. Пас.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/</a>
54	Фигурное ведение мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/</a>
55	<b>Итоговая контрольная работа</b>	1	
56	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a>
2	Самостоятельная физическая подготовка. Физическая нагрузка и ЧСС.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
3	Наблюдаем за развитием. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
4	Закаливание организма. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>
5	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике на спортивной площадке. Виды легкоатлетических упражнений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>
7	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/</a>
8	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>

9	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>
10	Развиваем выносливость.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/</a>
11	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>
12	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/</a>
13	Челночный бег.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
14	Челночный бег	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
15	Техника метания малого мяча на дальность.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/</a>
16	Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Инструктаж По ТБ на занятия гимнастики в спортивном зале.	1	
18	Гимнастика. Комплексы упражнений по гимнастике.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>
19	Акробатические упражнения. Тренируем вестибулярный аппарат. Акробатическая комбинация.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
20	Акробатические упражнения. Тренируем вестибулярный аппарат. Акробатическая комбинация.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
21	Акробатические упражнения. Тренируем вестибулярный аппарат. Акробатическая комбинация.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
22	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом «Напрыгивание».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
23	Опорный прыжок через гимнастического козла способом «Напрыгивание».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
24	Опорный прыжок через гимнастического козла способом «Напрыгивание».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
25	Комплекс упражнений на развитие равновесия.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/</a>
26	Совершенствование координационных способностей.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/</a>
27	Упражнения на гимнастической перекладине. Висы и упоры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
28	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>

29	Правила поведения в бассейне. Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Кроль. Имитация специальных плавательных упражнений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
30	Итоговый урок: «Учись плавать!»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/</a>
31	Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Лыжи: История.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a>
32	Техника лыжных ходов. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
33	Техника лыжных ходов. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
34	Лыжные повороты и подъёмы. Техника подъёма «Лесенка».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
35	Лыжные спуски.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a>
36	Лыжные спуски и подъёмы.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/</a>
37	Чередование лыжных ходов.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
38	Лыжная подготовка. Лыжные гонки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/</a>
39	Передвижение на лыжах различными способами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
40	Передвижение на лыжах различными способами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
41	Передвижение на лыжах различными способами.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
42	Передвижение 1000 м на результат.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</a>
43	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми в спортивном зале. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1	
44	Спортивная игра «Баскетбол».	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a>
45	Специальные упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Разминка.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>
46	Стойки и передвижения баскетболиста.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</a>

47	Техники передачи мяча в баскетболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</a>
48	Совершенствование техники ведения мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</a>
49	Техника броска баскетбольного мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/</a>
50	Обобщающий урок: Мы играем в баскетбол!	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/</a>
51	История возникновения и развития волейбола.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a>
52	Разминка в волейболиста. Нижний прием мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/</a>
53	Способы перемещения в волейболе. Упражнения со стеной и подача в волейболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/</a>
54	Знакомство с футболом	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a>
55	Передача мяча в футболе.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</a>
56	Техника ведения футбольного мяча. Итоговый урок «Мы играем в футбол!»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/</a>
57	<b>Итоговая контрольная работа</b>	1	
58	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1	

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры.	1	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	