

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
(1-4 КЛАССЫ)

1. Содержание учебного предмета

1 КЛАСС

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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 поочередно 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 сложнокоординированные 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 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.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 1) становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- 2) формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- 3) проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- 4) уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- 5) стремление к формированию культуры укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
- 6) проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года** обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

По окончании **второго года** обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 1) характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- 2) понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- 3) выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- 4) обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- 5) вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- 1) 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);
- 2) выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- 3) взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- 4) контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года** обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- 1) организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- 2) правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

3) активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

4) делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

1) контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

2) взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

3) оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании **четвёртого года** обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

1) сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

2) выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

3) объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

1) взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

2) использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

3) оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

1) выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

2) самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

3) оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года 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 культурой, 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 во втором классе обучающийся научится:

- 1) демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- 2) измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- 3) выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- 4) демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- 5) выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- 6) передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- 7) организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- 8) выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- 1) соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- 2) демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- 3) измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- 4) выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- 5) выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- 6) 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;
- 7) передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- 8) демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 9) демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- 10) 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;
- 11) передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- 12) выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- 13) выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 1) объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- 2) осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 3) приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- 4) приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- 5) характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- 6) проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- 7) демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- 8) демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- 9) демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- 10) выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- 11) выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 12) демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- 13) выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- 14) выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

3. Тематическое планирование учебного предмета

1 класс (66 часов)

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (2 часа)			
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке <i>Эстафеты «Знание-сила»</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. <i>«Скажем нет терроризму!»</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Легкая атлетика (11 часов)			
3	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	спортивном зале и на открытом воздухе. Игра «Салки-догонялки»		
4	Равномерная ходьба и равномерный бег. Игры на свежем воздухе: «Совушка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Игры: «Волк во рву», «У медведя во бору».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнения строевых команд. Игра «Быстро по местам».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Развитие координации: бег с изменяющимся направлением. Игра «Салки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Прыжковые упражнения на одной и двух ногах на месте и с продвижением. Игра «Кто дальше прыгнет».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. <i>Выявление уровня физической подготовленности учащихся. Урок посвящен Дню Учителя.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Прыжки в высоту с прямого разбега. Игра «Птицелов» Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами. Игра «Зайцы в огороде»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Челночный бег 3x10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Пробегание коротких отрезков. Бег на 30 метров	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Способы самостоятельной деятельности (1 час)			
14	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Подвижные и спортивные игры (4 часов)			
15	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале. Подвижные игры «Краски»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Развитие координации, подбрасывание волейбольного мяча и его ловля. Игра «Горячая картошка» Разучивание считалок для самостоятельной организации подвижных игр. Подвижная игра «Белые медведи»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Передачи мяча в парах. Игра «Стремительная передача» Игры: «Космонавты», «Кот идет»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Эстафета с мячом Подвижная игра на материале волейбола: «Ловишка в кругу» » <i>Урок посвящен героизму и сплоченности класса</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Оздоровительная физическая культура (2 часа)			
19	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Игра «Не урони мешочек»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Игра «Соблюдай	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	равновесие»		
Гимнастика с основами акробатики (11 часов)			
21	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий по гимнастике. Игра «Посадка картофеля»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Знакомство с исходными положениями в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. «Для милых мам»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	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	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Эстафета «Пронеси не урони»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; <i>Выявление уровня физической подготовленности учащихся</i> Упражнения с гимнастическим мячом и скакалкой Стилизованные гимнастические прыжки. Игра «Ловля лягушек»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Прыжковые упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Гимнастика с основами акробатики. Упоры, упражнения в группировке, перекаты. Стойка на лопатках с согнутыми ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Гимнастический мост из положения лежа на спине с поддержкой Стойка на лопатках с поддержкой и без. <i>Урок с акцентом на тему: «Помоги ближнему»</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Акробатическая комбинация (мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Развитие гибкости: наклоны вперед-назад, в сторону в стойках на ногах и в седах; выпады и полушпагаты на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Строевые действия в шеренге и колонне. Равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия Преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Способы самостоятельной деятельности (1 час)			
32	Режим дня школьника. «Россия – спортивная»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	<i>страна – наша страна!»</i>		
Лыжная подготовка (12 часа)			
33	Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья. Ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Переноска лыж к месту занятия; Основная стойка лыжника Обучение подборке инвентаря для занятий лыжами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с ускорениями 500 м. <i>«День памяти жертв Холокоста»</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Подъем в гору способом «Лесенка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Подвижные игры: «Охотники и олени», «Кто дальше прокатится»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Упражнения на выносливость и координацию. Подвижные игры на снегу: «На буксире», «День и ночь»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Эстафета в передвижение на лыжах – «Встречная» посвященная <i>«Дню воинской славы России»</i> .	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов. <i>«Состязания с наукой»</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Оздоровительная физическая культура (1 час)			
45	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Прикладно-ориентированная физическая культура (2 часа)			
46	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. <i>Урок посвященный героям.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Подвижные и спортивные игры (5 часов)			
48	Развитие быстроты, броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе Специальные передвижения без мяча, ведение мяча. <i>Квест «Будущий защитник»</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Игры на переключение внимания, на	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя). Игра «Пройди бесшумно» «Веселый старты»		
50	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Ведение мяча на месте Баскетбол. Передачи мяча в парах Броски мяча в корзину Ведение мяча в движение Индивидуальная работа с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Подвижная игра на материале баскетбола «Вызов номеров» Игра «Брось – поймай», «Играй, мяч не теряй». «Спортсменки, умницы и просто красавицы»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Легкая атлетика (14 часов)			
53	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Игра «Догонялки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Челночный бег 3х10м. Урок посвящён теме «Крым наш!»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Метание мяча в вертикальную цель и на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Прыжковые упражнения в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Развитие быстроты повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта. Урок – «Космическое путешествие»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59-61	Выявление уровня физической подготовленности учащихся.	3	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Равномерный 6-минутный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 метров. Военизированная эстафета «георгиевская ленточка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64-66	Игры: «Салки», «Пятнашки», «К своим флажкам», «Третий лишний» Кроссовая подготовка	3	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

2 класс (68 часов)

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (2 часа)			
1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Эстафеты «Знание-сила»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Зарождение Олимпийских игр древности. «Скажем нет терроризму!»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

Легкая атлетика (11 часов)			
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Игра «Шишки, желуди, орехи»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4-5	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Разнообразные сложно- координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	<i>Выявление уровня физической подготовленности учащихся</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Игра «Волк во рву». <i>Урок посвящен Дню Учителя.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу. Игра «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	<i>Подготовка к сдаче норм ГТО.</i> Бег на 30 метров	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Беговые сложно-координационные упражнения с преодолением небольших препятствий	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Челночный бег 3x10	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Подвижные игры (4 часа)			
14	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15-16	Футбол: ведение мяча и остановка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Подвижные игры на материале футбола: «Гонка мячей», «Метко в цель»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Оздоровительная физическая культура (1 час)			
18	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. <i>Урок посвящен героизму и сплоченности класса.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Гимнастика с основами акробатики (13 часов)			
19	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20-21	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. <i>Игра «Веребочка под ногами». . «Для милых мам».</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Упражнения разминки перед выполнением	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	гимнастических упражнений. Игра «Лисы и куры»		
24	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках. Игра «Прокати быстрее мяч»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, кувырки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Стойка на лопатках	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Гимнастический мост. <i>Урок с акцентом на тему: «Помоги ближнему».</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Подтягивание в висе стоя и лежа	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Преодоление гимнастической полосы	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Оздоровительная физическая культура (1 час)			
32	Закаливание организма обтиранием. <i>«Россия – спортивная страна – наша страна!»</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Лыжная подготовка (15 часов)			
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34-35	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36-37	Спуски и подъемы с небольшого склона в основной стойке	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Передвижение на лыжах: подъемы, способом «лесенкой»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Передвижение на лыжах: подъемы, способом «полуёлочкой». <i>«День памяти жертв Холокоста»</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40-41	Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Прохождение тренировочных дистанций 1,5 км. <i>Эстафета посвященная «Дню воинской славы России».</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Прохождение отрезков в режиме большой интенсивности	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Прохождение тренировочных дистанций. Эстафета на лыжах. <i>«Состязания с наукой»</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46-47	Передвижение на лыжах: учет навыков подъёма и спуска со склона	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Способы самостоятельной деятельности (4 часа)			
48	Физическое развитие и его измерение. <i>Урок посвященный героям.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Физические качества человека: сила и выносливость и способы их измерения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	«Гибкость как физическое качество». <i>Квест «Будущий защитник»</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

51	«Развитие координации и равновесия движений»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Подвижные игры (5 часов)			
52-53	Баскетбол: ведения мяча на месте и в движение	2	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Баскетбол: броски мяча в корзину. «Спортсменки, умницы и просто красавицы»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Эстафеты на материале баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Подвижные игры на материале баскетбола. Урок посвящён теме «Крым наш!»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Способы самостоятельной деятельности (2 часа)			
57	«Быстрота как физическое качество»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58	Составление дневника наблюдений по физической культуре	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Легкая атлетика (10 часов)			
59	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Легкая атлетика. Прыжки в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений. Челночный бег 3x10. Урок – «Космическое путешествие»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61	Развитие быстроты: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Бег на 30 метров	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62	Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Игра «Волк во рву»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Развитие силовых способностей: метание набивных мячей	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64	Развитие силовых способностей: преодоление препятствий	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег. Кроссовая подготовка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Развитие быстроты: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Встречная эстафета. Военизированная эстафета «георгиевская ленточка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег 60 метров	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

3 класс (68 часов)

№	Тема урока	Кол-во	Электронные (цифровые)
---	------------	--------	------------------------

		часов	образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (2 часа)			
1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. <i>Эстафеты «Знание-сила»</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	История появления современного спорта. «Скажем нет терроризму!»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Легкая атлетика (9 часов)			
3	Прыжок в длину способом согнув ноги.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
4-5	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
7	Ускорение из разных исходных положений. Челночный бег 3x10	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
9	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: с ускорением и торможением. <i>Урок посвящен Дню Учителя.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
10	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: максимальной скоростью на дистанции 30 м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
11	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на 30 метров	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Подвижные игры (4 часа)			
12	Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
13-14	Футбол: ведение мяча и остановка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Подвижные игры на материале футбола: «Гонка мячей», «Метко в цель»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Оздоровительная физическая культура (1 час)			
16	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Гимнастика с основами акробатики (13 часов)			
17-18	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
19	Упражнения в лазании по канату в три приёма. <i>Урок посвящен героизму и сплоченности класса.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20-21	Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	рук, приставным шагом правым и левым боком.		
22	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. <i>«Для милых мам».</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
26	Упражнения в танцах галоп и полька.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	Стойка на лопатках. Гимнастический мост.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
28	Подтягивание в висе стоя и лежа	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29	Преодоление гимнастической полосы. <i>Урок с акцентом на тему: «Помоги ближнему».</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Оздоровительная физическая культура (1 час)			
30	Закаливание организма при помощи обливания под душем. <i>«Россия – спортивная страна – наша страна!»</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Лыжная подготовка (16 часов)			
31	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
32-33	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34-35	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
36	Торможение плугом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
37	Передвижение на лыжах: подъемы, способом «лесенкой»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
38	Передвижение на лыжах: подъемы, способом «полуёлочкой». <i>«День памяти жертв Холокоста»</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
39-40	Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
41	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
42	Прохождение тренировочных дистанций 1,5	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	км		
43	Прохождение отрезков в режиме большой интенсивности. <i>Эстафета посвященная «Дню воинской славы России».</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
44	Прохождение тренировочных дистанций. Эстафета на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
45-46	Передвижение на лыжах: учет навыков подъёма и спуска со склона. <i>«Состязания с наукой»</i>	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Способы самостоятельной деятельности (4 часа)			
47	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. <i>Урок посвященный героям.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
48	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
49	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
50	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. . <i>Квест «Будущий защитник»</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Подвижные игры (5 часов)			
51-52	Волейбол: прямая нижняя подача	2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
53	Волейбол: приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. <i>«Спортсменки, умницы и просто красавицы»</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
54	Волейбол: передача мяча через сетку	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
55	Подвижные игры на материале волейбола. Игра в пионербол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Способы самостоятельной деятельности (2 часа)			
56	Упражнения дыхательной гимнастики, ее влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. <i>Урок посвящён теме «Крым наш!»</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
57	Упражнения зрительной гимнастики, ее влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Легкая атлетика (11 часов)			
58	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Легкая атлетика. Прыжки в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
59	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Бег на 30 метров	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
60	Развитие быстроты: пробегание коротких	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	отрезков из разных исходных положений. Бег на 30 метров. Урок – «Космическое путешествие»		
61	Ускорение из разных исходных положений. Челночный бег 3x10	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
62	Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров. Игра «Волк во рву»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
63	Прыжки с продвижением вперед	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
64	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
65	Развитие силовых способностей: метание набивных мячей	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
66	Развитие силовых способностей: преодоление препятствий. Военизированная эстафета «георгиевская лента»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
67	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег 60 метров	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
68	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

4 класс (68 часов)

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (2 часа)			
1	Из истории развития физической культуры в России. Эстафеты «Знание-сила»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Развитие национальных видов спорта в России. «Скажем нет терроризму!»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Легкая атлетика (11 часов)			
3	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
6-7	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
8	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег на дистанции до 400 метров.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
9	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. Выявление уровня физической подготовленности учащихся. Бег на результат 30 метров. Урок посвящен Дню Учителя.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
10	Развитие координации: прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.		
11	Броски и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
12	Метание теннисного мяча на результат.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13	Челночный бег 3x10	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Подвижные игры (4 часа)			
14	Волейбол: нижняя боковая подача	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15	Волейбол: приём и передача мяча сверху	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
16-17	Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра в пионербол	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Оздоровительная физическая культура (1 час)			
18	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. <i>Урок посвящен героизму и сплоченности класса.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Гимнастика с основами акробатики (13 часов)			
19	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
21-22	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23-24	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
25	Упражнения в танце «Летка-енка». <i>«Для милых мам».</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
26	Развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
27	Развитие гибкости: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
28	Передача набивного мяча (1кг). <i>Урок с акцентом на тему: «Помоги ближнему».</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
29	Отжимание лежа с упором на гимнастическую скамейку	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, ползания и	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	переползания		
31	Преодоление полос препятствий, включающие в себя висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Оздоровительная физическая культура (1 час)			
32	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры. «Россия – спортивная страна – наша страна!»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Лыжная подготовка (15 часов)			
33	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
34	Передвижение на лыжах: скользящим шагом без палок.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
35	Передвижение на лыжах: скользящий шаг с палками.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36-37	Передвижение на лыжах: подъемы на склон, способом «лесенкой».	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
38	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
39	Передвижение на лыжах: торможение. «День памяти жертв Холокоста»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
40-41	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход.	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
42	Передвижение на лыжах: попеременный двухшажный ход с палками.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
43	Прохождение тренировочных дистанций 1,5 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
44	Прохождение отрезков в режиме большой интенсивности. Эстафета посвященная «Дню воинской славы России».	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
45	Прохождение тренировочных дистанций. Эстафета на лыжах. «Состязания с наукой»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
46-47	Передвижение на лыжах: учет навыков подъёма и спуска со склона	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Способы самостоятельной деятельности (4 часа)			
48	Физическая подготовка. Урок посвященный героям.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
49	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
50	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Квест «Будущий защитник»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
51	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Подвижные игры (5 часов)			
52	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места. «Спортсменки, умницы и просто красавицы»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

53-54	Баскетбол: ведение мяча в движении и бросок мяча в корзину	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
55	Эстафеты на материале баскетбола. <i>Урок посвящён теме «Крым наш!»</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
56	Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Подвижные игры на материале баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Способы самостоятельной деятельности (2 часа)			
57	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
58	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Легкая атлетика (10 часов)			
59	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Легкая атлетика. Прыжки в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
60	Развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений. Челночный бег 3x10. <i>Урок – «Космическое путешествие»</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
61	Развитие быстроты: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений. Бег на 30 метров	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
62	Развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
63	Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
64-65	Броски: метание теннисного мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО	2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
66	Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег. Кроссовая подготовка. <i>Военизированная эстафета «георгиевская лента»</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
67	Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений. Бег 60 метров	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
68	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/