

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Администрация муниципального образования Тоцкого района

## МАОУ Медведская ООШ

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

 Золаяева М.А.

Протокол №1  
от «02» 09.2024 г.



 Шевченко М.А.

Приказ № 223-О  
от «02» 09.2024 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2619558)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

село Медведка 2024



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю). В 3 классе подраздел "Плавательная подготовка" частично заменён, в связи с отсутствием материально-технической базы, на подраздел ""Лёгкая атлетика" (4 часа из 12). В 4 классе подраздел "Плавательная подготовка" частично заменён, в связи с отсутствием материально-технической базы, на подраздел "Лёгкая атлетика" (4 часа из 14).

Третий час двигательной активности обеспечивается внеурочной деятельностью в 1-4 классах (1 час в неделю курс внеурочной деятельности "Школьный спортивный клуб "СТАРТ"). На внеурочную деятельность приходится: в 1 классе: раздел "Прикладно-ориентированная физическая культура" (26 часов) и подраздел "Подвижные и спортивные игры" (7 часов); во 2 классе: раздел "Прикладно-ориентированная физическая культура" (28 часов) и подраздел "Подвижные и спортивные игры" (6 часов); в 3 классе: раздел "Прикладно-ориентированная физическая культура" (28 часов) и подраздел "Подвижные и спортивные игры" (6 часов); в 4 классе: раздел "Прикладно-ориентированная физическая культура" (28 часов) и подраздел "Подвижные и спортивные игры" (6 часов).

# 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, перекуты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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



наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, 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 ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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



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

## 2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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.

## 3 КЛАСС

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

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

## **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a> Урок «Физические качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a> Урок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a>
1.2	Осанка человека	1	0	1	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) <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	0	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</a>
Итого по разделу		3			

## Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	1	15	<p>Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a></p> <p>Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a></p> <p>Урок «Строевая подготовка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a></p> <p>Урок «Скакалка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a></p> <p>Урок «Круговая тренировка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a></p> <p>Урок «Круговая тренировка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a></p> <p>Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a></p> <p>Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a></p>
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом»(РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a></p> <p>Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a></p> <p>Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a></p> <p>Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a></p> <p>Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</a></p>
2.3	Легкая атлетика	18	0	17	<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетки. Техника челночного бега с высокого</p>

					<p>старта» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>  Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>  Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>  Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>  Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>  Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a></p>
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	1	10	<p>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>  Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a>  Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>  Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>  Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a></p>
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	2	56	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	<p>Видео «Правила поведения на уроке по физической культуре» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7084368?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7084368?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Первые соревнования» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>                      Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a></p>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	1	1	<p>Урок «Физические упражнения и естественные движения и передвижения» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a>                      Видео «Физические качества» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9751583?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9751583?menuReferrer=catalogue</a>                      Урок «Путешествие в страну «Силачей!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</a>                      Урок «Физические качества человека. Сила» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1821286?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1821286?menuReferrer=catalogue</a>                      Урок «Быстрота как физическое качество» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1809473?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1809473?menuReferrer=catalogue</a>                      Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>                      Урок «Упражнения на развитие гибкости» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1900175?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1900175?menuReferrer=catalogue</a>                      Видео «Комплекс упражнений «Координация движений» (МЭШ)</p>

					<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8516354?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8516354?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	Урок «Укрепляем здоровье – закаливанием» (РЭШ) <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	2	0	2	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> Видео «Утренняя зарядка» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6112573?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6112573?menuReferrer=catalogue</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a> Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue</a> Видео «Специальная гимнастическая разминка» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Система тренировки различных групп мышц» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a> Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a> Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 1)» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1630728?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1630728?menuReferrer=catalogue</a> Видео «Комплекс фитнес-упражнений с мячом (часть 2)» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1</a>



					<p>632109?menuReferrer=catalogue Урок «Подвижные игры и упражнения в парах с мячом» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferrer=catalogue</a>          Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Грация!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</a></p>
2.2	Лыжная подготовка	12	0	11	<p>Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>          Урок «Передвижение на лыжах скользящим шагом» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/</a>          Урок «Скользкий шаг» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/</a>          Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>          Урок «Техника выполнения одношажного хода» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/</a>          Урок «Техника выполнения подъёма «полуёлочкой»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a>          Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a>          Урок «Техника выполнения торможения на лыжах» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>          Урок «Итоговый урок «Все на лыжи!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/</a></p>
2.3	Легкая атлетика	14	0	13	<p>Урок «Метание снарядов на дальность. Подвижная игра» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a>          Урок «Метание на точность» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>          Урок «Закрепление навыков метания на дальность» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/</a>          Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>          Урок «Развитие скоростных способностей» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a></p>

					<p>Урок «Совершенствование навыков бега» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>  Урок «Путешествие в страну «Меткий и быстрый!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a></p>
2.4	Подвижные игры	13	1	12	<p>Урок «Подвижные игры» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>  Урок «Техника передвижения в баскетболе» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a>  Урок «Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>  Урок «Обведение препятствий» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/</a>  Урок «Стойки игрока» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/</a>  Урок «Итоговый урок по разделу «Оранжевый мяч»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/</a>  Урок «История и техника игры в футбол» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</a>  Урок «Ведение мяча по прямой, по кругу» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/</a>  Урок «Техника остановки мяча» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/</a>  Урок «Техника ведения мяча» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/</a>  Урок «Итоговый урок. «Футбол великая игра!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/</a></p>
Итого по разделу		53			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	52	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a> Урок «История возникновения олимпийских видов спорта» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/199452?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/199452?menuReferrer=catalogue</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	Урок «Физическая нагрузка и физические упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a> Урок «Современные виды спорта и физические упражнения» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/749896?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/749896?menuReferrer=catalogue</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	Урок «Как ты переносишь физическую нагрузку, покажет пульс» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1402612?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1402612?menuReferrer=catalogue</a>
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	Урок «Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/534578?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/534578?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Разминка на уроке физической культуры»

					<p>культуры» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1666207?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1666207?menuReferrer=catalogue</a>          Видео «Физкультминутка» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7315626?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7315626?menuReferrer=catalogue</a>          Урок «Комплексы упражнений для утренней зарядки» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/14337?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/14337?menuReferrer=catalogue</a></p>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	<p>Урок «Закаливание водой» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a> Урок «Закаливание» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>          Урок «Режим дня. Физическое развитие и физическая подготовленность» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a></p>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	<p>Урок «Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/140611?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/140611?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Осанка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a>          Урок «Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/140611?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/140611?menuReferrer=catalogue</a>          Видео «Гимнастика для глаз» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6559101?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6559101?menuReferrer=catalogue</a>          Урок «Обобщающий урок «Физкультура – твой друг!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</a></p>
Итого по разделу		2			

## Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	1	15	<p>Урок «Обучение строевым командам» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/465272?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/465272?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Лазанье по канату» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2242518?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2242518?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Лазание по канату в 3 приема» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/127170?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/127170?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Техника лазания по наклонной скамейке. Подвижная игра "Иголочка и ниточка"» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/709291?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/709291?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и Канату» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573143?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573143?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Лазание по гимнастической стенке» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a> Урок «Техника лазания по гимнастической стенке. Подвижная игра "Слушай сигнал"» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/771079?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/771079?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Прыгалка — скакалка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a> Урок «Упражнения с гимнастической скакалкой» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/461624?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/461624?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Полоса препятствий на уроках гимнастики» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1420559?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1420559?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Упражнения со скакалкой с использованием ритмической гимнастики и танцевальных элементов» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates</a></p>
-----	----------------------------------	----	---	----	---

					<p><a href="https://856900?menuReferrer=catalogue">/856900?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Партерный класс. 3-4 класс (физическая культура, ритмическая гимнастика)» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/193226?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/193226?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Ритмика. Полька» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/781386?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/781386?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Танец полька» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1378581?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1378581?menuReferrer=catalogue</a> Видео «Галоп» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1715152?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1715152?menuReferrer=catalogue</a></p>
2.2	Легкая атлетика	10	0	9	<p>Урок «История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a> Видео «Прыжок в длину с разбега» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/69635?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/69635?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a> Урок «Знакомимся с бегом» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/403385?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/403385?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Челночный бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a> Урок «Бег на короткие дистанции. Высокий старт» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a> Урок «Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м, бег 60 м» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1127962?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1127962?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Итоговый урок. «Мы быстрые и меткие!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/</a></p>
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	<p>Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ)</p>

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a> Урок «Лыжная подготовка» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/784485?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/784485?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a> Урок «Как спуститься и не упасть?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a> Урок «Передвижения лыжника» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a> Урок «Лыжные гонки. Повороты на месте и в движении» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2126525?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2126525?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Повороты, спуски, подъёмы, торможения» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/43275?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/43275?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Итоговый урок по лыжной подготовке. Выдающиеся лыжники России» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/</a>
2.4	Плавательная подготовка	8	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	1	14	Урок «Подвижные игры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a> Урок «Немного истории – баскетбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a> Урок «Передвижение в баскетболе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</a> Урок «Я играю не один» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/</a> Урок «Ведение мяча в баскетболе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</a> Урок «Укрепляем руки, ноги, готовимся к игре!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/</a> Урок «Учимся бросать в кольцо» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/</a> Урок «Итоговый урок «Главное в баскетболе!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/</a> Урок «Немного истории - «Мяч в воздухе»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>

					<p>Урок «Перемещение игрока в волейболе» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/</a>  Урок «Разминка волейболиста» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/</a>  Урок «Верхний приём передача мяча в паре, у стены» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/</a>  Урок «Нижний прием передача мяча в парах, у стены» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/</a>  Урок «Подача снизу, боком» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/</a>  Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Волейболию!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/</a>  Урок «Немного истории - «Кожаный мяч!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/</a>  Урок «Стойки, перемещения, пас» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/</a>  Урок «Удар внутренней стороной стопы «щёчкой», пас, остановка, перемещение» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/</a>  Урок «Фигурное ведение мяча» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/</a>  Урок «Итоговый урок. Лига футбольных чемпионов!» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/</a></p>
Итого по разделу	60				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2	51		



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	<p>Урок «Развитие физической культуры в России» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a></p> <p>Урок «Виды спорта» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2035148?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2035148?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Национальные игры (в гостях у народа Севера)» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/</a></p> <p>Урок «Национальные игры – в гостях у народа Удмуртии» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/</a></p> <p>Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</a></p>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	<p>Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a></p> <p>Урок «Наблюдение за развитием» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a></p>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	1	<p>Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a></p>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					

<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	<p>Урок «Осанка - залог здоровья и успеха» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2180908?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2180908?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Здоровый образ жизни» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2330105?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2330105?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Обобщающий урок. «Береги здоровье смолоду!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/</a></p>
1.2	Закаливание организма	1	0	1	<p>Урок «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a>  Урок «Закаливание» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/928520?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/928520?menuReferrer=catalogue</a></p>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	12	<p>Урок «Гимнастика. Комплексы упражнений по гимнастике» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>  Урок «Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>  Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>  Урок «Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой и высокой перекладинах НОО»(МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue</a>  Аудио «"Летка-енка" Рауно Лехтиненом, финский народный танец» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2320581?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2320581?menuReferrer=catalogue</a></p>
2.2	Легкая атлетика	9	0	7	<p>Урок «Виды легкоатлетических упражнений» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>  Урок «Прыжок в высоту способом «перешагивания»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>  Урок «Легкая атлетика» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue</a>  Урок «Легкая атлетика» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue</a></p>
2.3	Лыжная подготовка	12	0	11	<p>Урок «Лыжи. Немного истории» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a>  Урок «Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы»(МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue</a></p>
2.4	Плавательная подготовка	10	0	10	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a></p>

2.5	Подвижные и спортивные игры	14	1	14	<p>Урок «Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми» (МЭШ)  <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue</a></p> <p>Урок «Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a></p> <p>Урок «Спортивная игра «Баскетбол»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a></p> <p>Урок «История возникновения и развития волейбола» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/</a></p> <p>Урок «Перемещения в волейболе» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/</a> Урок «Разминка. Играем в волейбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/</a> Урок «Мяч летит, руки вверх!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/</a> Урок «Готовься принимать мяч, руки вниз!» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/</a></p> <p>Урок «Упражнения со стеной» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/</a></p> <p>Урок «Обобщающий урок «Мы играем в волейбол!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/start/196234/</a></p> <p>Урок «Стойки и передвижения баскетболиста» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</a></p> <p>Урок «Баскетбол – игра командная! Техника передачи мяча в баскетболе» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</a></p> <p>Урок «Совершенствование техники ведения мяча» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</a></p> <p>Урок «Знакомство с футболом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a></p> <p>Урок «Перемещения в футболе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/</a></p> <p>Урок «Передача и остановка мяча» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</a> Урок «Техника ведения футбольного мяча» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок. «Мы играем в футбол!»» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/</a></p>
Итого по разделу		59			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	57	



# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0		Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> Урок «Физические качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
2	Современные физические упражнения	1	0	0		Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <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	1	0	0		Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a> Урок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a>
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</a>
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>
9	Исходные положения в	1	0	1		Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a>

	физических упражнениях					
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1		Урок «Скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a>
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1		Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a>
12	Акробатические упражнения, основные техники. <b>Стартовая диагностическая работа «Тестирование уровня физической подготовленности»</b>	1	1	0		Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a>
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1		Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1		Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		Урок «Скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a>

18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	Урок «Скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a>
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	Урок «Скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a>
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a>
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	Урок «Скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a>
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a>
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом»(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом»(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>

30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a>
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a>
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a>
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a>
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a>
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</a>
37	Чем отличается ходьба от бега. <b>Тестирование уровня физической подготовленности</b>	1	0	0	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
39	Упражнения в передвижении с	1	0	1	Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ)



	равномерной скоростью					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a>
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a>
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1		Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>
48	Разучивание	1	0	1		Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ)

	одновременного отталкивания двумя ногами					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0		1	Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0		1	Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0		1	Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0		1	Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0		1	Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0		1	Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>
55	Считалки для подвижных игр	1	0		0	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0		1	Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a>
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0		1	Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a>
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	0		1	Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a>

59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. <b>Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа</b>	1	1	0	Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a>
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>

67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a>
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	2	56	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0		Видео «Правила поведения на уроке по физической культуре» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7084368?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7084368?menuReferrer=catalogue</a>
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		Урок «Как зародились Олимпийские игры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/</a>
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0		Урок «Первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/</a>
4	Физическое развитие	1	0	0		Урок «Физические упражнения и естественные движения и передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/</a>
5	Физические качества	1	0	0		Видео «Физические качества» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9751583?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/9751583?menuReferrer=catalogue</a>
6	Сила как физическое качество	1	0	0		Урок «Путешествие в страну «Силачей!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/</a> Урок «Физические качества человека. Сила» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1821286?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1821286?menuReferrer=catalogue</a>
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0		Урок «Быстрота как физическое качество» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1809473?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1809473?menuReferrer=catalogue</a>
8	Выносливость как физическое качество	1	0	0		Урок «Развитие выносливости. Подвижная игра» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>

9	Гибкость как физическое качество	1	0	0		Урок «Упражнения на развитие гибкости» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1900175?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1900175?menuReferrer=catalogue</a>
10	Развитие координации движений	1	0	0		Видео «Комплексе упражнений «Координация движений» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8516354?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8516354?menuReferrer=catalogue</a>
11	Развитие координации движений	1	0	1		Видео «Комплексе упражнений «Координация движений» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8516354?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/8516354?menuReferrer=catalogue</a>
12	Дневник наблюдений по физической культуре. <b>Входная диагностическая работа «Тестирование уровня физической подготовленности»</b>	1	1	0		Урок «Физическое развитие. Физическое качество. Травматизм» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
13	Закаливание организма	1	0	0		Урок «Укрепляем здоровье – закаливанием» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
14	Утренняя зарядка	1	0	1		Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1		Видео «Утренняя зарядка» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6112573?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6112573?menuReferrer=catalogue</a>
16	Правила поведения на уроках	1	0	0		Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a> Урок «Организующие команды и приемы. Строевые

	гимнастики и акробатики					упражнения» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue</a>
17	Строевые упражнения и команды	1	0	1		Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue</a>
18	Строевые упражнения и команды	1	0	1		Видео «Специальная гимнастическая разминка» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7792988?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Система тренировки различных групп мышц» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
19	Прыжковые упражнения	1	0	1		Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
20	Прыжковые упражнения	1	0	1		Урок «Прыгалка – скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
21	Гимнастическая разминка	1	0	1		Видео «Комплексе фитнес-упражнений с мячом (часть 1)» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1630728?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1630728?menuReferrer=catalogue</a>
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		Видео «Комплексе фитнес-упражнений с мячом (часть 2)» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1632109?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1632109?menuReferrer=catalogue</a>
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		Урок «Подвижные игры и упражнения в парах с мячом» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferrer=catalogue</a>
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Урок «Подвижные игры и упражнения в парах с мячом» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferrer=catalogue</a>
25	Упражнения с	1	0	1		Урок «Подвижные игры и упражнения в парах с мячом» (МЭШ)

	гимнастической скакалкой					<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferrer=catalogue</a>
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		Урок «Подвижные игры и упражнения в парах с мячом» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1525159?menuReferrer=catalogue</a>
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Грация!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</a>
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Грация!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</a>
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		Урок «Итоговый урок. Путешествие в страну «Грация!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/</a>
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. <b>Тестирование уровня физической подготовленности</b>	1	0	0		Урок «Совершенствование техники передвижения на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Урок «Передвижение на лыжах скользящим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/</a>
32	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		Урок «Скользящий шаг» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/</a>



33	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>
34	Подъем лесенкой	1	0	1	Урок «Техника выполнения одношажного хода» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/</a>
35	Подъем лесенкой	1	0	1	Урок «Техника выполнения подъёма «полуёлочкой»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a>
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	Урок «Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a>
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	Урок «Итоговый урок «Все на лыжи!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/</a>
38	Торможение лыжными палками	1	0	1	Урок «Техника выполнения торможения на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>
39	Торможение лыжными палками	1	0	1	Урок «Техника выполнения торможения на лыжах» (РЭШ)
40	Торможение падением на бок	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>
41	Торможение падением на бок	1	0	1	Урок «Техника выполнения торможения на лыжах» (РЭШ)
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	Урок «Метание снарядов на дальность. Подвижная игра» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a>
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Урок «Метание на точность» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>
44	Броски мяча в неподвижную	1	0	1	Урок «Закрепление навыков метания на дальность» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/</a>

	мишень					
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a>
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Урок «Развитие скоростных способностей» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Урок «Совершенствование навыков бега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами	1	0	1		Урок «Совершенствование навыков бега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>

	туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук					
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		Урок «Совершенствование навыков бега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		Урок «Совершенствование навыков бега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Урок «Совершенствование навыков бега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Урок «Путешествие в страну «Меткий и быстрый!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a>
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		Урок «Подвижные игры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a>
57	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		Урок «Техника передвижения в баскетболе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117</a>
58	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		Урок «Техника передвижения в баскетболе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117</a>
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч	1	0	1		Урок «Техника передвижения в баскетболе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117</a>

	соседу					
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0		1	/ Урок «Ловля и передача мяча в парах на месте, в движении. Ведение мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0		1	Урок «Обведение препятствий» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/</a>
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0		1	Урок «Стойки игрока» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/</a>
63	Прием «волна» в баскетболе. <b>Промежуточная аттестация.</b> <b>Итоговая контрольная работа</b>	1	1		0	Урок «Итоговый урок по разделу «Оранжевый мяч»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/</a>
64	Прием «волна» в баскетболе	1	0		1	Урок «Итоговый урок по разделу «Оранжевый мяч»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/</a>
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0		1	Урок «История и техника игры в футбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/</a> Урок «Ведение мяча по прямой, по кругу» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/</a>
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0		1	Урок «Техника остановки мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/</a>
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0		1	Урок «Техника ведения мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/</a>

68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		Урок «Итоговый урок. «Футбол великая игра!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	52		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0		Урок «Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
2	История появления современного спорта	1	0	0		Урок «История возникновения олимпийских видов спорта» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1199452?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1199452?menuReferrer=catalogue</a>
3	Виды физических упражнений	1	0	0		Урок «Физическая нагрузка и физические упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0		Урок «Современные виды спорта и физические упражнения» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/749896?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/749896?menuReferrer=catalogue</a>
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0		Урок «Как ты переносишь физическую нагрузку, покажет пульс» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1402612?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1402612?menuReferrer=catalogue</a>
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0		Урок «Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/534578?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/534578?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Разминка на уроке физической культуры» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1666207?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1666207?menuReferrer=catalogue</a> Видео «Физкультминутка» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7315626?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7315626?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Комплексы упражнений для утренней зарядки» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/14337?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/14337?menuReferrer=catalogue</a>

7	Закаливание организма под душем	1	0	0	Урок «Закаливание водой» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a> Урок «Закаливание» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue</a>
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Урок «Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/140611?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/140611?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Осанка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/</a> Урок «Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/140611?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/140611?menuReferrer=catalogue</a> Видео «Гимнастика для глаз» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6559101?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6559101?menuReferrer=catalogue</a>
9	Строевые команды и упражнения	1	0	1	Урок «Обучение строевым командам» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/465272?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/465272?menuReferrer=catalogue</a>
10	Строевые команды и упражнения	1	0	1	Урок «Организующие команды и приемы. Строевые упражнения» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/84188?menuReferrer=catalogue</a>
11	Лазанье по канату	1	0	1	Урок «Лазанье по канату» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2242518?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2242518?menuReferrer=catalogue</a>
12	Лазанье по канату. <b>Входная диагностическая работа «Тестирование уровня физической подготовленности»</b>	1	1	0	Урок «Лазание по канату в 3 приема» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/127170?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/127170?menuReferrer=catalogue</a>
13	Передвижения по	1	0	1	Урок «Техника лазания по наклонной скамейке. Подвижная игра "Иголочка и ниточка"» (МЭШ)

	гимнастической скамейке					<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/709291?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/709291?menuReferrer=catalogue</a>
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0		1	Урок «Гимнастика. Лазанье по гимнастической стенке и Канату» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573143?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1573143?menuReferrer=catalogue</a>
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0		1	Урок «Лазание по гимнастической стенке» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a> Урок «Техника лазания по гимнастической стенке.
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	0		1	Урок «Лазание по гимнастической стенке» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a> Урок «Техника лазания по гимнастической стенке.
17	Прыжки через скакалку	1	0		1	Урок «Прыгалка — скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/</a>
18	Прыжки через скакалку	1	0		1	Урок «Упражнения с гимнастической скакалкой» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/461624?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/461624?menuReferrer=catalogue</a>
19	Ритмическая гимнастика	1	0		1	Урок «Полоса препятствий на уроках гимнастики» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1420559?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1420559?menuReferrer=catalogue</a>
20	Ритмическая гимнастика	1	0		1	Урок «Упражнения со скакалкой с использованием ритмической гимнастики и танцевальных элементов» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/856900?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/856900?menuReferrer=catalogue</a>
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0		1	Видео «Галоп» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1715152?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1715152?menuReferrer=catalogue</a>
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0		1	Видео «Галоп» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1715152?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/1715152?menuReferrer=catalogue</a>
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0		1	Урок «Ритмика. Полька» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/781386?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/781386?menuReferrer=catalogue</a>



24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	Урок «Танец полька» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1378581?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1378581?menuReferrer=catalogue</a>
25	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	Урок «История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a>
26	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	Видео «Прыжок в длину с разбега» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/69635?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/69635?menuReferrer=catalogue</a>
27	Броски набивного мяча	1	0	1	Урок «Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>
28	Броски набивного мяча	1	0	1	Урок «Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/</a>
29	Челночный бег	1	0	1	Урок «Челночный бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
30	Челночный бег	1	0	1	Урок «Челночный бег» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	Урок «Бег на короткие дистанции. Высокий старт» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	Урок «Бег на короткие дистанции. Высокий старт» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	Урок «Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м, бег 60 м» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1127962?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1127962?menuReferrer=catalogue</a>
34	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	0	0	Урок «Итоговый урок. «Мы быстрые и меткие!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/</a>

	<b>Тестирование уровня физической подготовленности</b>					
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		Урок «Готовимся к уроку лыжной подготовки» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		Урок «Лыжная подготовка» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/784485?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/784485?menuReferrer=catalogue</a>
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		Урок «Техника выполнения двухшажного хода» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/</a>
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		Урок «Как спуститься и не упасть?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		Урок «Передвижения лыжника» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		Урок «Лыжные гонки. Повороты на месте и в движении» (МЭШ)
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2126525?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2126525?menuReferrer=catalogue</a>
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Урок «Повороты, спуски, подъёмы, торможения» (МЭШ)
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		Урок «Лыжные гонки. Повороты на месте и в движении» (МЭШ)

44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2126525?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2126525?menuReferrer=catalogue</a>
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	Урок «Повороты, спуски, подъёмы, торможения» (МЭШ)
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	Урок «Итоговый урок по лыжной подготовке. Выдающиеся лыжники России» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/</a>
47	Правила поведения в бассейне	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
52	Упражнения в плавании	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>

	кролем на груди					
53	Упражнения в плавании брассом	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
54	Упражнения в плавании дельфином	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		Урок «Подвижные игры» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
56	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		Урок «Немного истории – баскетбол» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a>
57	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		Урок «Передвижение в баскетболе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</a> Урок «Я играю не один» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/</a>
58	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		Урок «Ведение мяча в баскетболе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</a>
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		Урок «Ведение мяча в баскетболе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</a>
60	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		Урок «Ведение мяча в баскетболе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</a>
61	Подвижные игры с приемами баскетбола. <b>Промежуточная аттестация. Итоговая</b>	1	1	0		Урок «Укрепляем руки, ноги, готовимся к игре!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/</a>

	<b>контрольная работа</b>				
62	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	Урок «Укрепляем руки, ноги, готовимся к игре!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/</a>
63	Спортивная игра волейбол	1	0	1	Урок «Немного истории - «Мяч в воздухе»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a> Урок «Перемещение игрока в волейболе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074</a>
64	Спортивная игра волейбол	1	0	1	Урок «Верхний приём передача мяча в паре, у стены» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/</a>
65	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	Урок «Верхний приём передача мяча в паре, у стены» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/</a>
66	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	Урок «Немного истории - «Мяч в воздухе»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a> Урок «Перемещение игрока в волейболе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/</a> Урок «Разминка волейболиста» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/</a> Урок «Верхний приём передача мяча в паре, у стены» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/</a> Урок «Нижний прием передача мяча в парах, у стены» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/</a>
67	Спортивная игра футбол	1	0	1	Урок «Фигурное ведение мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/</a>
68	Спортивная игра футбол	1	0	1	Урок «Итоговый урок. Лига футбольных чемпионов!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		Урок «Развитие физической культуры в России» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/</a> Урок «Виды спорта» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2035148?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2035148? menuReferrer=catalogue</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		Урок «Национальные игры (в гостях у народа Севера)» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/</a> Урок «Национальные игры – в гостях у народа Удмуртии» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/</a> Урок «Игры моей Родины, какие они?» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/</a>
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		Урок «Физическая нагрузка и ЧСС» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		Урок «Наблюдение за развитием» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a>
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0		Урок «Наблюдение за развитием» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375</a>
6	Правила предупреждения травм на уроках физической	1	0	0		Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>

	культуры					
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1		Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/</a>
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1		Урок «Осанка - залог здоровья и успеха» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2180908?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2180908?menuReferrer=catalogue</a>
9	Закаливание организма	1	0	1		Урок «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/</a> Урок «Закаливание» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/928520?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/928520?menuReferrer=catalogue</a>
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0		Урок «Гимнастика. Комплексы упражнений по гимнастике» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/</a>
11	Акробатическая комбинация	1	0	1		Урок «Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
12	Акробатическая комбинация. <b>Входная диагностическая работа «Тестирование уровня физической подготовленности»</b>	1	1	0		Урок «Акробатические упражнения (тренируем вестибулярный аппарат)» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/</a>
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>

14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
17	Обучение опорному прыжку	1	0	1	Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
18	Обучение опорному прыжку	1	0	1	Урок «Опорный прыжок» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</a>
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	Урок «Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой и высокой перекладинах НОО»(МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue</a>
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	Урок «Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой и высокой перекладинах НОО»(МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue</a>
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	Урок «Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой и высокой перекладинах НОО»(МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/47549?menuReferrer=catalogue</a>
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	Аудио «"Летка-енка" Рауно Лехтиненом, финский народный танец» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2320581?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2320581?menuReferrer=catalogue</a>
23	Танцевальные	1	0	1	Аудио «"Летка-енка" Рауно Лехтиненом, финский народный танец» (МЭШ)



	упражнения «Летка-енка»					<a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2320581?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/2320581?menuReferrer=catalogue</a>
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0		0	Урок «Виды легкоатлетических упражнений» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/</a>
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0		1	Урок «Прыжок в высоту способом «перешагивания»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0		1	Урок «Прыжок в высоту способом «перешагивания»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0		1	Урок «Прыжок в высоту способом «перешагивания»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0		1	Урок «Прыжок в высоту способом «перешагивания»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/</a>
29	Беговые упражнения	1	0		1	Урок «Легкая атлетика» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue</a>
30	Беговые упражнения. <b>Тестирование уровня физической подготовленности</b>	1	0		0	Урок «Легкая атлетика» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue</a>
31	Метание малого мяча на дальность	1	0		1	Урок «Легкая атлетика» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue</a>
32	Метание малого мяча на дальность	1	0		1	Урок «Легкая атлетика» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2143115?menuReferrer=catalogue</a>
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной	1	0		0	Урок «Лыжи. Немного истории» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/</a>

	подготовкой					
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0		1	Урок «Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы»(МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue</a>
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0		1	Урок «Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы»(МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue</a>
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0		1	Урок «Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы»(МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue</a>
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0		1	Урок «Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы»(МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue</a>
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0		1	Урок «Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы»(МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue</a>
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0		1	Урок «Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы»(МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue</a>
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0		1	Урок «Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы»(МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue</a>

41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	Урок «Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы»(МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue</a>
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	Урок «Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы»(МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue</a>
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	Урок «Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы»(МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue</a>
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	Урок «Лыжная подготовка. Одновременный одношажный и одновременный двухшажный ходы»(МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2153849?menuReferrer=catalogue</a>
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
46	Подводящие упражнения	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
47	Подводящие упражнения	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
48	Подводящие упражнения	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
49	Упражнения с плавательной доской	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>

50	Упражнения в скольжении на груди	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
51	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
52	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
53	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
54	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/</a>
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		Урок «Примерная инструкция по соблюдению безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми» (МЭШ) <a href="https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue">https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2008733?menuReferrer=catalogue</a> Урок «Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		Урок «Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		Урок «Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		Урок «Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>
59	<b>Промежуточная аттестация. Региональный</b>	1	1 (зачет)	0		Урок «Знакомство с футболом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/</a> Урок «Перемещения в футболе» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/</a> Урок

	<b>обязательный зачёт</b>					«Передача и остановка мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</a> Урок «Техника ведения футбольного мяча» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</a>
60	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0		1	Урок «Итоговый урок. «Мы играем в футбол!»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/</a>
61	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0		1	Урок «Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>
62	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0		1	Урок «Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>
63	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0		1	Урок «Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>
64	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0		1	Урок «Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>
65	Упражнения из игры волейбол	1	0		1	Урок «Специальные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/</a>
66	Упражнения из игры волейбол	1	0		1	Урок «Мяч летит, руки вверх!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/</a> Урок «Готовься принимать мяч, руки вниз!» (РЭШ)
67	Упражнения из игры баскетбол	1	0		1	Урок «Спортивная игра «Баскетбол»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a>
68	Упражнения из игры баскетбол	1	0		1	Урок «Спортивная игра «Баскетбол»» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	2	57	
--	----	---	----	--



# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Скамейка гимнастическая жесткая  
Мостик гимнастический подпружиненный  
Мат гимнастический прямой  
Мяч гимнастический  
Стойки для прыжков в высоту  
Мяч для метания  
Набор для подвижных игр  
Мультимедиа-оборудование  
Ботинки для лыж  
Лыжи  
Лыжные палки  
Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.  
Мяч баскетбольный  
Мяч футбольный  
Мяч волейбольный  
Мультимедийное оборудование (ноутбук, проектор, экран)

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

### **1 КЛАСС**

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Москва «Просвещение», 2023;

### **2 КЛАСС**

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Москва «Просвещение», 2023;

### **3 КЛАСС**

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Москва «Просвещение», 2023;

### **4 КЛАСС**

Физическая культура, 4 класс/Матвеев А.П., Москва «Просвещение», 2023;

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Примерная рабочая программа начального общего образования предмета «Физическая культура». Физическая культура. 1–4 классы. Методическое пособие. авторы: Погадаев Г.И.  
Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол. Метод. пособие. 1-11 классы.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

### **1 КЛАСС**



Сайт для педагогов и обучающихся по изучению физической культуры:  
<http://www.fizruk112.ru/> Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа  
<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

## **2 КЛАСС**

Сайт для педагогов и обучающихся по изучению физической культуры:  
<http://www.fizruk112.ru/> Физическая культура - 2 класс - Российская электронная школа  
<https://resh.edu.ru/subject/9/2/>

## **3 КЛАСС**

Сайт для педагогов и обучающихся по изучению физической культуры:  
<http://www.fizruk112.ru/> Физическая культура - 3 класс - Российская электронная школа  
<https://resh.edu.ru/subject/9/3/>

## **4 КЛАСС**

Сайт для педагогов и обучающихся по изучению физической культуры:  
<http://www.fizruk112.ru/> Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа  
<https://resh.edu.ru/subject/9/4/>

<https://m.edsoo.ru>

