

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

## 1. Содержание учебного предмета

### 1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### 2 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость,

гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

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

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

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

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

**Способы самостоятельной деятельности.** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование

физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки.

Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## 4 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

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

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

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

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

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

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

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

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Личностные результаты**

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

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

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

### **Метапредметные результаты**

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

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

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

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

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

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

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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



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

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

*регулятивные УУД:*

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

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

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

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

*познавательные УУД:*

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

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

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

*коммуникативные УУД:*

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

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

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

*регулятивные УУД:*

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

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

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

## Предметные результаты

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

### 1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

### 2 КЛАСС

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

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

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

### 3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

## 4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

### 3. Тематическое планирование учебного предмета

#### 1 класс (66 часов)

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

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

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

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

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

## 2 класс (68 часов)

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



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

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

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

### 3 класс (68 часов)

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

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

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

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

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

#### 4 класс (68 часов)

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

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



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

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