

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 177"  
(МБОУ СОШ № 177)

Принято  
решением методического объединения  
учителей физической культуры и ОБЖ  
протокол 28.08.2019 № 1

Согласовано  
заместитель директора по УВР  
Н.Е. Горшкова  
28.08.2019

Принято  
решением методического объединения  
учителей физической культуры и ОБЖ  
протокол 26.08.2021 № 1

Согласовано  
заместитель директора по УВР  
Н.Е. Горшкова  
26.08.2021

Принято  
решением методического объединения  
учителей физической культуры и ОБЖ  
протокол 29.08.2023 № № 1

Согласовано  
заместитель директора по УВР  
И.Г. Сокол  
29.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1–4 классов

## 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 1 класс

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

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

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминутки 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 физкультурминутки для занятий в домашних условиях.

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с

гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

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

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

### **3 класс**

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и

координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

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

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **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 отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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**

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:*

- 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 УУД:*

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

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

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

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:*

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- 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 УУД:*

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

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

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

- 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**

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:

- 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 втором классе обучающийся научится:

- 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 третьем классе обучающийся научится:

- 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 четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 учащегося);
- 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.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА И ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ, ЯВЛЯЮЩИХСЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫМИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ, ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В ЭЛЕКТРОННОМ (ЦИФРОВОМ) ВИДЕ И РЕАЛИЗУЮЩИМИ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИКТ, СОДЕРЖАНИЕ КОТОРЫХ СООТВЕТСТВУЕТ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВУ В ОБРАЗОВАНИИ**

**1 КЛАСС  
66 часов**

№ п/п	Тема	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЭОР/ЦОР
1.	Понятие «физическая культура».	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	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>
2.	Режим дня.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	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>
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ)

4.	Осанка человека.	1	соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	<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> 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> 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>
6.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Воспитывать волевые качества такие как (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления, побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации	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> 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> 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> Урок «Скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a>
7.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки.	1		
8.	Исходные положения в физических упражнениях: упоры.	1		
9.	Исходные положения в физических упражнениях: седы.	1		
10.	Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа.	1		
11.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1		
12.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1		

13.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1		<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>  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>  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>  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>
14.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1		
15.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1		
16.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1		
17.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1		
18.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1		
19.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1		
20.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1		
21.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1		
22.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1		
23.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1		
24.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1		
25.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1		
26.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1		

27.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1				
28.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1				
29.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1				
30.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1				
31.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1				
32.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1				
33.	Строевые команды в лыжной подготовке.	1			<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)</p>	<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>  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>  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>  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>
34.	Строевые команды в лыжной подготовке.	1				
35.	Основная стойка лыжника.	1				
36.	Основная стойка лыжника.	1				
37.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1				
38.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1				
39.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1				
40.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1				
41.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1				
42.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1				

43.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1		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> 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>
44.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1		
45.	Равномерное передвижение в ходьбе.	1	Ориентировать учащихся на профилактику и укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение	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> 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)
46.	Равномерное передвижение в беге.	1		
47.	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Прыжок в длину с места.	1		
48.	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Прыжок в длину с места.	1		
49.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1		
50.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1		
51.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		
52.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		

				<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>
53.	Считалки для проведения совместных подвижных игр.	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности	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>
54.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	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>
55.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	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>
56.	Подвижные игры с бегом и прыжками	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> 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>
57.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	Ориентировать учащихся на профилактику и укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей,	Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
58.	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1		

59.	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).	1	обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">on/4063/start/169082/</a> Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a> Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a> Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</a>
60.	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.	1		
61.	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1		
62.	Эстафеты с мячами.	1		
63.	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Челночный бег.	1		
64.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.	1		
65.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1		
66.	Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1		

### Тематическое планирование 2 класс

№ п.п.	Тема	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЭОР/ЦОР
1.	Инструктаж по Т.Б. Составление режима дня. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих	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>



			позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	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.	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Игра «Пятнашки».	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	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> 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>

3.	Ходьба с преодолением препятствий. Равномерный бег 6 минут. Игра «Пятнашки».	1
4.	Челночный бег.	1
5.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30м.,60м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1
6.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места. Игра «Вызов номеров».	1
7.	Равномерный бег 6 минут. Прыжки с поворотом на 180°. Игра «К своим флажкам».	1
8.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «К своим флажкам».	1
9.	Прыжок с высоты. Бег 300м. Игра «Прыгающие воробушки».	1
10.	Равномерный бег 6 минут. Метание малого мяча в цель с 4-5м. Подвижная игра «Защита укрепления».	1
11.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча на дальность. Метание набивного мяча. Эстафеты.	1
12.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание мяча на дальность. Метание набивного мяча. Эстафеты.	1

13.	Инструктаж по Т.Б. Широкие стойки на ногах. Организующие команды и приёмы. Игра «Вызов номеров»	1	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Воспитывать волевые качества такие как (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления, побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p>	<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>  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>  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>  Урок «Скакалка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a>  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>  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>  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>  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>
-----	---	---	---	---

14.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1
15.	Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами. Ходьба по гимнастической скамейке.	1
16.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.	1
17.	Ходьба с предметами на голове. Упражнения в группировке	1
18.	Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги. Перекаты	1
19.	Акробатические упражнения	1
20.	Кувырки вперёд и назад	1
21.	Гимнастический мост. Стойка на лопатках	1
22.	Акробатические комбинации. Мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев	1
23.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи	1

24.	Гимнастическая комбинация. Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.	1	
25.	Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.	1	
26.	Произвольное преодоление простых препятствий.	1	
27.	Перелезание через горку матов. Прыжки со скакалкой.	1	
28.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Передвижение по гимнастической стенке. Подтягивание в висе стоя и лёжа	1	
29.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания	1	
30.	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку.	1	
31.	Инструктаж по Т.Б. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу на месте, в движении, прыжком с опорой на палки.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины

32.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции до 1000м ступающим или скользящим шагом.	1	и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	<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>
33.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции до 1000м ступающим или скользящим шагом.	1		
34.	Повороты на месте переступанием. Игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко».	1		

35.	Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов.	1
36.	Косой подъем на склон и спуск в низкой стойке; подъем ступающим шагом.	1
37.	Скользящий шаг без палок.	1
38.	Скользящий шаг без палок.	1
39.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Низкая стойка в момент спуска с горки. Прохождение дистанции до 1000м.	1
40.	Эстафеты на совершенствование скользющего шага.	1
41.	Техника подъемов и спусков. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1
42.	Скользящий шаг с палками. Эстафета с поворотами.	1
43.	Эстафета со спуском и подъемом. Игра «Смелее с горки».	1
44.	Игры – эстафеты без палок со спуском и подъемом.	1
45.	Игры – эстафеты без палок со спуском и подъемом.	1
46.	Соревнования на дистанцию 500м.	1
47.	Свободное катание с горки. Игра «Царь горы»	1
48.	Свободное катание с горки. Игра «Царь горы»	1

49.	Инструктаж по Т.Б. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности	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>
50.	Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».	1		
51.	Передача мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу».	1		
52.	Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
53.	Бросок мяча через сетку. Игра «Вышибалы»	1		
54.	Подача мяча через сетку. Игра «Вызов номеров»	1		
55.	Передачи мяча через сетку. Игра «Картошка»	1		



56.	Подвижные игры разных народов.	1		
57.	Гимнастика для глаз. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя</p>	<p>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></p> <p>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></p> <p>Урок «Закаливание» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a></p> <p>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></p>

58.	Инструктаж по Т.Б. Разновидности ходьбы. Челночный бег. Равномерный бег 6 минут.	1	Ориентировать учащихся на профилактику и укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение	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> 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>
59.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30м, 60м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1		
60.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Парашютисты»	1		

61.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Игра «Удочка».	1		
62.	Челночный бег.	1		
63.	Бег с горки в максимальном темпе. Подвижная игра «Вышибалы»	1		
64.	Эстафеты. Подвижная игра «Прыжок за прыжком».	1		
65.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в высоту с места, с разбега. Подвижная игра «Резиночка».	1		
66.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность. Бег 300м.	1		
67.	Инструктаж по Т.Б. Правила игры в футбол. Удар по мячу	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности	<a href="https://youtu.be/kKOspKm4H3k">https://youtu.be/kKOspKm4H3k</a>
68.	Техника игры в защите и нападении	1		

### Тематическое планирование 3 класс.

№ п.п.	Тема	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЭОР/ЦОР
1.	Инструктаж по Т.Б. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между	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>

			учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя	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.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага.	1	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)	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> 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>
3.	Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	1		

4.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30м, 60м. Игра «Белые медведи».	1
5.	Ходьба через несколько препятствий. Игра «Команда быстроногих».	1
6.	Челночный бег. Игра «Смена сторон».	1
7.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места, с разбега. Игра «Гуси лебеди».	1
8.	Прыжок с высоты 60см. Бег 300м. Игра «Лисы и куры».	1
9.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Кросс 1000м.	1
10.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Правила соревнований в метании.	1
11.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча.	1
12.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча.	1

13.	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитай!».	1	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Воспитывать волевые качества такие как (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления, побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p>	<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>  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>  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>  Урок «Скакалка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a>  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>  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>  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>  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>
-----	--	---	---	---

14.	Перекуты и группировка с последующей опорой руками за головой.	1
15.	Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. Игра «Совушка».	1
16.	Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. Игра «Совушка».	1
17.	Комбинация из разученных элементов. Игра «Западня».	1
18.	Комбинация из разученных элементов. Игра «Западня».	1
19.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Игра «Маскировка в колоннах».	1
20.	Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Игра «Маскировка в колоннах».	1
21.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Космонавты».	1
22.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты».	1
23.	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Отгадай, чей голосок».	1

24.	Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Игра «Отгадай, чей голосок».	1
25.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Игра «Посадка картофеля».	1
26.	Ходьба приставными шагами по бревну. Прыжки через скакалку. Игра «Не ошибись!».	1
27.	Ходьба приставными шагами по бревну. Прыжки через скакалку. Игра «Не ошибись!».	1
28.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Резиночка».	1
29.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Резиночка».	1
30.	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».	1



31.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте вокруг носков лыж. Прохождение дистанции 1000м с переменной скоростью.	1	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)</p>	<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>  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>  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>  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 «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>  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>
32.	Совершенствование скользящего шага без палок. Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции 1000м со средней скоростью без учета времени.	1		

33.	Спуск в низкой стойке. Подъем «лесенкой». Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение с раздельным стартом дистанцию 1000м на время.	1
34.	Попеременный двухшажный ход без палок. Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение с раздельным стартом дистанции 1000м.	1
35.	Спуск в низкой стойке. Прохождение с равномерной скоростью дистанции 1500 м.	1
36.	Спуск в высокой стойке. Игра «Пройди в ворота».	1
37.	Спуск в высокой стойке. Игра «Пройди в ворота».	1
38.	Попеременный двухшажный ход с палками. Игра «Пройди в ворота».	1
39.	Попеременный двухшажный ход с палками. Прохождение дистанции 1500м.	1
40.	Эстафеты. Прохождение дистанции 1500м со средней скоростью.	1
41.	Совершенствование техники спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».	1
42.	Совершенствование техники спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».	1
43.	Совершенствование техники спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».	1
44.	Игра «Вызов номеров». Прохождение дистанции до 2000м.	1

45.	Контрольный забег на дистанцию 1000м.	1		
46.	Свободное катание с горки.	1		
47.	Свободное катание с горки.	1		
48.	Свободное катание с горки.	1		
49.	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передал-садись».	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности	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>
50.	Ведение на месте правой (левой) рукой. Игра «Мяч - среднему».	1		
51.	Ведение правой (левой) рукой шагом. Игра «Борьба за мяч».	1		

52.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
53.	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
54.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Игра «Перестрелка».	1		
55.	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Перестрелка».	1		
56.	Броски в цель. Игра «Школа мяча».	1		
57.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.	1	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя</p>	<p>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 «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>  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></p>

58.	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30м, 60м. Игра «Белые медведи».	1	Ориентировать учащихся на профилактику и укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение	<p>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></p> <p>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></p> <p>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></p> <p>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></p> <p>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></p> <p>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>
59.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Кросс 1000м. Игра «Эстафета зверей».	1		
60.	Челночный бег. Игра «Смена сторон».	1		

61.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места, с разбега. Игра «Гуси – лебеди».	1		
62.	Бег 300м.	1		
63.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.	1		
64.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Зайцы в огороде».	1		
65.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча.	1		
66.	Метание малого мяча с разбега. Игра «Дальние броски».	1		
67.	Инструктаж по Т.Б. Правила игры в футбол. Удар по мячу	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности	<a href="https://youtu.be/kKOspKm4H3k">https://youtu.be/kKOspKm4H3k</a>
68.	Техника игры в защите и нападении	1		

### Тематическое планирование в 4 классе.

№ п.п.	Тема	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	ЭОР/ЦОР
--------	------	------------------	--	---------

1.	Инструктаж по Т.Б. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя</p>	<p>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></p>
----	--	---	--	---

2.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Игра «Смена сторон».	1	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)</p>	<p>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></p> <p>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></p> <p>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></p> <p>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></p> <p>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></p> <p>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>
3.	Встречная эстафета.	1		
4.	Бег с заданным темпом и скоростью.	1		



5.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30,60м. Игра «Кот и мыши».	1
6.	Круговая эстафета. Бег 300м. Игра «Невод».	1
7.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места, с разбега. Игра «Зайцы в огороде».	1
8.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	1
9.	Челночный бег. Игра «Шишки, желуди, орехи».	1
10.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание малого мяча на дальность, на заданное расстояние. Игра «Невод».	1
11.	Метание малого мяча в цель с 4-5 метров. Метание набивного мяча. Игра «Третий лишний».	1
12.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Кросс 1000м. Игра «Охотники и утки».	1

13.	Инструктаж по Т.Б. Кувырок вперёд, кувырок назад. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Воспитывать волевые качества такие как (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления, побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации</p>	<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>  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>  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>  Урок «Скакалка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a>  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>  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>  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>  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>
-----	--	---	---	---

14.	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
15.	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1
16.	Гимнастический мост. Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Игра «Точный поворот»	1
17.	Прыжки через скакалку. Игра «Быстро по местам»	1
18.	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1
19.	Поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Игра «Не ошибись!».	1
20.	Вис прогнувшись. Игра «Три движения».	1
21.	Эстафеты. Игра «Три движения».	1
22.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание в вися стоя и лёжа	1
23.	Лазание по канату в три приёма. Игра «Прокати быстрее мяч».	1

24.	Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры».	1
25.	Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры».	1
26.	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами».	1
27.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
28.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из положения стоя.	1
29.	Опорный прыжок на горку матов. Игра «Лисы и куры».	1
30.	Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами».	1

31.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Повороты на месте вокруг носков лыж. Прохождение дистанции 1000м с переменной скоростью.	1	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя просмотр учебных фильмов, привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов, побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися)</p>	<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>  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>  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>  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 «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>  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>
32.	Попеременный двухшажный ход, скользящий ход.	1		
33.	Торможение «плугом». Игра «Не задень».	1		

34.	Повороты переступанием с горы. Игра «Не задень».	1
35.	Подъем на склон «елочкой». Игра «Кто дальше».	1
36.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции 2000м.	1
37.	Игра-эстафета с этапом до 50м без палок.	1
38.	Подъемы и спуски со склонов. Прохождение дистанции до 2000м скользящим шагом.	1
39.	Подъемы и спуски со склонов. Прохождение дистанции до 2000м скользящим шагом.	1
40.	Спуски и подъемы без палок. Прохождение дистанции до 2000м скользящим шагом. Игра «Кто самый быстрый?»	1
41.	Спуски и подъемы без палок. Прохождение дистанции до 2000м скользящим шагом. Игра «Кто самый быстрый?»	1
42.	Совершенствование техники спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».	1
43.	Совершенствование техники спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».	1
44.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прохождение дистанции до 2000м. Игра «Вызов номеров».	1
45.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Контрольный забег на дистанцию 1000м.	1
46.	Свободное катание с горки.	1

47.	Свободное катание с горки.	1		
48.	Свободное катание с горки.	1		
49.	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности	<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></p> <p>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></p> <p>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></p> <p>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></p> <p>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>
50.	Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
51.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра «Подвижная цель».	1		
52.	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель».	1		

53.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра «Овладей мячом».	1		
54.	Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра «Подвижная цель».	1		
55.	Ловля и передача мяча в круге.	1		
56.	Игра в мини-баскетбол.	1		
57.	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)	1	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя</p>	<p>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 «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>  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></p>



58.	Инструктаж по Т.Б. Бег 30,60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	1	Ориентировать учащихся на профилактику и укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение функциональных возможностей основных систем организма, развитие физических качеств и физических способностей, обучение техническим действиям из базовых видов спорта и комплексам физических упражнений оздоровительной направленности, формам организации индивидуальных занятий физической культурой; побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение	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> 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>
59.	Бег 300м. Игра «Бездомный заяц».	1		
60.	Подготовка к сдаче норм ГТО.Прыжок в длину с места. Круговая эстафета игра «Невод».	1		

61.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву».	1		
62.	Тройной прыжок с места.	1		
63.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком».	1		
64.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Кросс 1000м.	1		
65.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание малого мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Игра «Гуси - лебеди».	1		
66.	Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди».	1		
67.	Инструктаж по Т.Б. Правила игры в футбол. Удар по мячу	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности	<a href="https://youtu.be/kKOspKm4H3k">https://youtu.be/kKOspKm4H3k</a>
68.	Техника игры в защите и нападении	1		