

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 21»

Рассмотрена
на заседании ШМО
протокол № 1 от 29.08. 2025 г.
руководитель _____ /А.А.Дьячков
Согласована
зам. директора по УВР
_____ / Ю.Ю.Сычёва
«29» августа 2025г.

Утверждена
приказом директора
Средней школы № 21
от 29.08.2025г. № 203

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
1-4 класс

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

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

4 КЛАСС

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений,

Ценности научного познания:

- 1) знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- 2) познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- 3) познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- 4) интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- 1) экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- 2) экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1. **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:
 - 1) ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
 - 2) выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на

работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

3) моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

4) устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

5) классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

6) приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

7) самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

8) формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

9) овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

10) использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

11) использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2. Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

1) вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

2) описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

3) строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

4) организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

5) проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

6) продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

7) конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3. Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

1) оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

2) контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

3) предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

4) проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

5) осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

1) гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

2) игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

3) туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

4) спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые

физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1 класс

1. Знания о физической культуре:

1) различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

2) формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни; знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);

3) знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

4) знать основные виды разминки.

2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

1) выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

2) составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

1) осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

2) упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

3) осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

4) осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

5) осваивать способы игровой деятельности.

2 класс

1. Знания о физической культуре:

1) описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

2) кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта; излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов; описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека; понимать и раскрывать правила поведения на воде; формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием; характеризовать умение плавать.

2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

1) выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

2) уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

3) принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;

4) знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

1) составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

2) классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные построения:

участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять построения.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

1) осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

2) осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;

3) осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими

предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

4) демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

5) осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

3 класс

1. Знания о физической культуре:

1) представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

2) выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

3) представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

4) описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

5) формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

6) находить информацию о возрастных период, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;

7) различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

8) различать упражнения на развитие моторики;

9) объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

10) формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

11) выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

2. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

1) самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

2) организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

1) определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

2) проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

1) составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

2) выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

1) осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

2) осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

3) осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки;

4) проявлять физические качества: гибкость, координацию — и демонстрировать динамику их развития;

5) осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

6) осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

1) осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

2) осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

3) осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

4) осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

5) осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

4 класс

1. Знания о физической культуре:

1) определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

2) называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

3) понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

4) формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

5) характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

6) давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

7) знать строевые команды;

8) знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

9) определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

10) определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

11) различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

2. Способы физкультурной деятельности:

1) составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

2) измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности);

3) объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

4) общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

5) моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и т. д.;

6) составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3. Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

1) осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

2) моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

3) осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

4) осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры — в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

5) принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

1) осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

2) осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

3) осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

4) проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

5) выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

6) различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

7) осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

- 8) описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- 9) соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- 10) демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- 11) демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- 12) осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- 13) осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- 14) моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- 15) осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- 16) осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- 17) осваивать технические действия из спортивных игр.

КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1КЛАСС

№ п/п	Раздел	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) ресурсы
1	Знания о физической культуре	Знания о физической культуре. Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	
2	Способы самостоятельной деятельности	Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
3	Способы самостоятельной деятельности	Способы самостоятельной деятельности. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/
4	Способы самостоятельной деятельности	Способы самостоятельной деятельности. Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/
5	Способы самостоятельной деятельности	Способы самостоятельной деятельности. Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Различные виды ходьбы.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/
6	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/
7	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Виды бега. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
8	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Бег с преодолением препятствий. Игра «С кочки на кочку». Общеразвивающие упражнения. Игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
9	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Бег по размеченным участкам дорожки. Общеразвивающие упражнения. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
10	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	1	

	физическая культура	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.		
11	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 минут. ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?».	1	
12	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
13	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Броски теннисного мяча на дальность. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	1	
14	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 минут. Подвижная игра «Невод».	1	
15	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1	
16	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	1	
17	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Игры на закрепление совершенствование навыков бега. Игра «К своим флажкам». Правила по ТБ на уроках подвижных и спортивных игр.	1	
18	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Разучивание игры «Пятнашки».	1	
19	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель».	1	
20	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Игра «Точный расчет».	1	
21	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники утки».	1	
22	Спортивно-оздоровительная	Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра	1	

	физическая культура	«Удочка».		
23	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Спортивный марафон «На старт, внимание!».	1	
24	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Подвижные игры с мячом. «Передал-садись», «Не давай мяча водящему», «Вышибалы».	1	
25	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Ходьба, бег, прыжки, лазание и ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
26	Спортивно-оздоровительная физическая культура	«Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	1	
27	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Строевые команды. Построения и перестроения. Правила по ТБ на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
28	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе		https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cflc1c018b4572
29	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cflc1c018b4572
30	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе	1	
31	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами:	1	
32	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	
33	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Иголка и нитка».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/
34	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Тройка».	1	
35	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки»	1	
36	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Стойка на Лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1	

37	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Викторина «Основные способы передвижения». Представление о физических упражнениях. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма. Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	1	
38	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Стойка на носках, на одной ноге (на полу), прыжки на скакалке. Подвижная игра «Пройди бесшумно»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
39	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1	
40	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1	
41	Спортивно-оздоровительная физическая культура	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	
42	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1	
43	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Развитие гибкости средствами спортивных и подвижных игр	1	
44	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Развитие гибкости средствами спортивных и подвижных игр	1	
45	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Развитие гибкости средствами спортивных и подвижных игр	1	
46	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1	
47	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1	
48	Знания о физической культуре	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	1	
49	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	1	
50	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/57

	физическая культура	строевая подготовка.		40/start/223641/
51	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок.	1	
52	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Разучивание скользящего шага.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
53	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
54	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом без палок.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
55	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом без палок.	1	
56	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом без палок.	1	
57	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом без палок.	1	
58	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом без палок.	1	
59	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом без палок.	1	
60	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом без палок.	1	
61	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом без палок.	1	
62	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом без палок.	1	
63	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лыжная подготовка. Передвижение скользящим шагом без палок.	1	
64	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
65	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/
66	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	1	
67	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1	
68	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1	

69	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1	
70	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	1	
71	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».	1	
72	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».	1	
73	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	1	
74	Прикладно-ориентированная физическая культура	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	
75	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
76	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
77	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Прыжки в длину с места.	1	
78	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Прыжки в длину с места.	1	
79	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Бег. Метание на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
80	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/169044/
81	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/169044/
82	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Кроссовая подготовка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/169044/
83	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Кроссовая подготовка. Подвижная игра «Невод».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/169044/
84	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	Бег. Метание на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
85	Прикладно-ориентированная физическая культура.	Прыжки со скакалкой. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/
86	Прикладно-ориентированная	Игры с использованием скакалки. Развитие основных	1	

	физическая культура.	физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.		
87	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	Прыжок в высоту. Челночный бег 3 по 10 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/
88	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	Прыжок в высоту. Челночный бег 3 по 10 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/
89	Прикладно-ориентированная физическая культура.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1	
90	Прикладно-ориентированная физическая культура.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1	
91	Прикладно-ориентированная физическая культура.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1	
92	Прикладно-ориентированная физическая культура.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1	
93	Прикладно-ориентированная физическая культура.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1	
94	Прикладно-ориентированная физическая культура.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1	
95	Прикладно-ориентированная физическая культура.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1	
96	Прикладно-ориентированная физическая культура.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1	
97	Прикладно-ориентированная физическая культура	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
98	Прикладно-ориентированная физическая культура	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
99	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	Эстафеты. Развитие координации	1	

2 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол во часов	Электронные (цифровые)ресурсы
1.	Знания о физическойкультуре.	Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/main/223906/
2.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
3.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/
4.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/main/190763/
5.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/main/190821/
6.	Спортивно- оздоровительная физическаякультура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой идвумя ногами с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/
7.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика Разнообразные сложно- координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
8.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика Разнообразные сложно- координированные прыжки в движении в разных направлениях	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/

9.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика Разнообразные сложно-координированные прыжки с разной амплитудой и траекторией полёта.	1	
10.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/
11.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1	
12.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
13.	Способы самостоятельной деятельности.	Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/
14.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/190547/
15.	Прикладно- ориентированная физическая культура	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/conspect/190932/
16.	Прикладно- ориентированная физическая культура	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/conspect/190731/
17.	Прикладно- ориентированная физическая культура	Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/norms

18.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Способы самостоятельной деятельности. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
19.	Оздоровительная физическая культура.	Оздоровительная физическая культура. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
20.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
21.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/
22.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/main/191326/
23.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
24.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/
25.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.	1	
26.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастическим мячом.	1	

27.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Танцевальный хороводный шаг	1	
28.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.	1	
29.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр(баскетбол)..	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
30.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
31.	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/conspect/190932/
32.	Оздоровительная физическая культура.	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/conspect/190574/
33.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
34.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
35.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/

36.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; торможение лыжными палками на учебной трассе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
37.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; торможение лыжными палками на учебной трассе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
38.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: спуск с небольшого склона в основной стойке;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/conspect/224910/
39.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: спуск с небольшого склона в основной стойке;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/conspect/224910/
40.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/conspect/224910/
41.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: торможение падением на бок во время спуска.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
42.	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: торможение падением на бок во время спуска.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
43.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
44.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/

45.	Способы самостоятельной деятельности.	Способы самостоятельной деятельности. Физические качества человека и способы их измерения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
46.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
47.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/
48.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054
49.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
50.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
51.	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/conspect/190731/
52.	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/norms
53.	Знания о физической культуре.	Знания о физической культуре. Зарождение Олимпийских игр древности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/main/190526/

54.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика Броски малого мяча в неподвижную мишень.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
55.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
56.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика Разнообразные сложно- координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/
57.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика Разнообразные сложно- координированные прыжки в движении в разных направлениях	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/
58.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика Разнообразные сложно- координированные прыжки с разной амплитудой и траекторией полёта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/226526/
59.	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/226552/
60.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.	1	
61.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
62.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений обеганием предметов;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/

63.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений с преодолением небольших препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/
64.	Способы самостоятельной деятельности.	Способы самостоятельной деятельности. Составление дневника наблюдений по физической культуре	1	
65.	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/
66.	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/
67.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/main/191721/
	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (футбол).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/main/224011/

3 класс

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) ресурсы
1.	Знания о физической культуре.	Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2.	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/
3.	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/
4.	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
5.	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
6.	Спортивно-ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. координационной направленности: челночный бег;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
7.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278858/
8.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности бег с преодолением препятствий;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278858/

9.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности бег с преодолением препятствий;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278858/
10.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
11.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
12.	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/norms
13.	Способы самостоятельной деятельности.	Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение	1	
14.	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры Баскетбол: ведение баскетбольного мяча;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/main/224290/
15.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/main/193700/
16.	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/
17.	Способы самостоятельной деятельности.	Способы самостоятельной деятельности. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194607/

18.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	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.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
19.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/
20.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук,	1	
21.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура. оздоровительн	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и приставным шагом правым и левым боком.	1	
22.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками;	1	
23.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом приставным шагом правым и левым боком.	1	
24.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/main/191581/

25.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/main/191581/
26.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/
27.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/main/191555/
28.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/main/279096/
29.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Ритмическая гимнастика: стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1	
30.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения в танцах галоп и полька.	1	
31.	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/main/279096/
32.	Знания о физической культуре.	Знания о физической культуре. История появления современного спорта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/main/223906/
33.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/

34.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
35.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Торможение плугом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/
36.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Торможение плугом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/
37.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
38.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
39.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
40.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
41.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
42.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/

43.	Знания о физической культуре.	Знания о физической культуре. История появления современного спорта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/main/223906/
44.	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр илыжной подготовки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/main/191300/
45.	Прикладно-ориентированная физическая культура.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/conspect/190731/
46.	Способы самостоятельной деятельности.	Способы самостоятельной деятельности. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	1	
47.	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/main/194463/
48.	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Плавательная подготовка Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/main/194553/
49.	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Плавательная подготовка Упражнения в плавании кролем на груди.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/main/194553/
50.	Способы самостоятельной деятельности.	Способы самостоятельной деятельности. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	1	
51.	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры Волейбол: прямая нижняя подача;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/main/194182/

52.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры Волейбол: приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/main/194156/
53.	Прикладно-ориентированн ая физическая культура.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/norms
54.	Оздоровительн ая физическая культура.	Оздоровительная физическая культура. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/conspect/261315/
55.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/
56.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/
57.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
58.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
59.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
60.	Спортивно- оздоровительн ая физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности бег с преодолением препятствий;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278858/

61.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности бег с преодолением препятствий;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278858/
62.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
63.	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/
64.	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/main/191638/
65.	Оздоровительная физическая культура.	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
66.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры Футбол: ведение футбольного мяча;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/main/194380/
67.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/main/194234/
68.	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/

4 КЛАСС

№ п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) ресурсы
1.	Знания о физической культуре.	Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/main/194579/
2.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/main/195022/
3.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/main/195100/
4.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/89181/
5.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/main/224463/
6.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/
7.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/
8.	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/
9.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/195048/

10.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/additional/224421/
11.	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/norms
12.	Способы самостоятельной деятельности.	Способы самостоятельной деятельности. Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/194610/
13.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/main/278913/
14.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/main/195948/
15.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/main/196053/
16.	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/
17.	Способы самостоятельной деятельности.	Способы самостоятельной деятельности. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/main/194610/
18.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/main/195342/
19.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/conspect/195363/
20.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/conspect/195363/

21.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/main/224795/
22.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/main/224795/
23.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/?ysclid=14z5qftbsl890649561
24.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/?ysclid=14z5qftbsl890649561
25.	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения в танце «Летка-енка».	1	
26.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения в танце «Летка-енка».	1	
27.	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/195122/
28.	Оздоровительная физическая культура.	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.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/main/314214/
29.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры. Волейбол: нижняя боковая подача.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/main/225204/
30.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры. Волейбол: приём и передача мяча сверху.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/main/225088/

31.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры. Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/main/196238/
32.	Знания о физической культуре.	Знания о физической культуре. Развитие национальных видов спорта в России.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/main/194995/
33.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/main/195802/
34.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/
35.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/
36.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/
37.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/
38.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/
39.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/
40.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/
41.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/
42.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/195703/

43.	Прикладно- ориентированна я физическая культура.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/195122/
44.	Способы самостоятельной деятельности.	Способы самостоятельной деятельности. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/main/262861/
45.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/main/279175/
46.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Плавательная подготовка. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/main/196769/
47.	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/conspect/195122/
48.	Способы самостоятельной деятельности.	Способы самостоятельной деятельности Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/194636/
49.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/main/225204/
50.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/main/225088/
51.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры. Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4632/main/196238/
52.	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	https://www.gto.ru/norms

53.	Способы самостоятельной деятельности.	Способы самостоятельной деятельности Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/main/224379/
54.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/89181/
55.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/main/89181/
56.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/
57.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/
58.	Спортивно-оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/
59.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/main/195048/
60.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/additional/224421/
61.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/additional/224421/
62.	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/main/195211/
63.	Оздоровительная физическая культура.	Оздоровительная физическая культура. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/main/279150/
64.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/main/225228/

65.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы;	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/main/225372/
66.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры. Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/main/225461/
67.	Спортивно- оздоровительная физическая культура.	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры. Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/main/225346/
68.	Прикладно- ориентированная физическая культура.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/190874/