**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 класса составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утверждён приказом Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 года № 286, зарегистрирован Министерством юстиции РФ 05.07.2021 года № 64100).

3. Федеральная образовательная программа начального общего образования (утверждена приказом Министерства просвещения РФ от 16.11.2022 года № 992, зарегистрирована Министерством юстиции РФ 22.12.2022 года № 71762).

4. Примерная учебная программа основного общего образования по физической культуре, (опубликована в сборнике «Примерные программы по учебным предметам. Стандарты второго поколения (А.А.Кузнецов, М.В. Рыжаков, А.М. Кондаков 2018г).

5. Рабочая программа составлена в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся 1-4 классов.

6. Учебный план основной общеобразовательной программы начального общего образования МБОУ «Сургутская технологическая школа».

7. Рабочая программа воспитания МБОУ «Сургутская технологическая школа».

Стержневой основой Программы воспитания МБОУ «Сургутская технологическая школа» является духовно - нравственная программа «Социокультурные истоки».

Авторами программы И.А. Кузьминым и А.В.Камкиным разработано новое междисциплинарное, интегрирующее направление в науке и образовании, отвечающее за привнесение в образование первоначального контекста системы духовно-нравственных и социокультурных категорий и ценностей - Истоковедение.

Программа «Социокультурные истоки» позволяет создать модель системного развития образовательного учреждения и способствует достижению обучающимися современного качества образования на основе духовно-нравственного опыта своего народа.

Одним из результатов реализации. Программы воспитания станет приобщение учащихся школы к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе.

Базовой установкой воспитательной деятельности в образовательной организации является преобразование образовательного учреждении в социальный институт, для которого важнейшей функцией является гармоничное развитие и воспитание гражданина России, способного сохранять и приумножать духовный и социокультурный опыт Отечества.

Модуль «Школьный урок» предполагает объединение содержания обучения и воспитания в целостный образовательный процесс на основе единой цели и единых социокультурных ценностей.

Воспитательный потенциал школьного урока складывается из:

* содержания учебного предмета и умелого его отбора;
* личности учителя с его социокультурным опытом;
* уровня развития классного коллектива с опорой на ценностные ориентиры;
* социокультурных технологий, в основе которых заложена идея активного обучения и воспитания;
* уклада школьной жизни с устоявшимися традициями.

Содержательной основой всей воспитательной системы является программа «Социокультурные истоки», где представлены универсалии культуры, ее вечные ценности, передаваемые из поколения в поколение. Базовые ценности не локализованы в содержании и отдельного учебного предмета, они пронизывают все учебное содержание, весь уклад школьной жизни.

Интегративный характер курса «Истоки» позволяет на практике осуществить меж предметные связи учебных предметов: физкультуры, русского языка, литературы, истории, естественных наук, математики, технологий, и т.д. Духовно – нравственный контекст «Истоков» придает всему учебно-воспитательному процессу целостность.

Интеграция Истоков с другими предметами позволяет учителю:

* содействовать становлению духовно-нравственной культуры учащихся в процессе формирования целостного миропонимания;
* поддерживать развитие познавательного интереса изучаемых предметов;
* формировать нравственные понятия добра, совести, сострадания, милосердия, справедливости, любви не только на уроке через получение теоретических знаний и рассуждений, но на уровне собственного духовно-нравственного и социокультурного опыта;
* пробуждать мыслить самостоятельно и рефлексивно в широком междисциплинарном и межкультурном пространстве;
* побуждать и мотивировать стремление к самопознанию, духовно-нравственному, интеллектуальному самосовершенствованию и саморазвитию, самоуправлению;
* способствовать познанию истоков своей культурной традиции, нравственных и духовных основ общечеловеческих ценностей;
* воспитывать бережное отношение к своему Отечеству;
* формировать социальную терпимость.

Для достижения задач урока учителями используются социокультурные технологии:

* технология присоединения;
* технология развития целостного восприятия и мышления;
* технология развития чувствования;
* технология развития мотивации;
* технология развития личности;
* технология развития группы;
* технология развития ресурса успеха.

В основе социокультурных технологий – идея активного обучения и воспитания, когда одновременно работают пять аспектов качества образования: содержательный, коммуникативный, управленческий, социокультурный, психологический.

Социокультурные аспекты позволяют учащимся осознать смысл служения Отечеству, который заключается в том, что учащиеся получают опыт взаимодействия, позволяющий им в дальнейшем реализоваться.

На практике идея активных форм обучения воплощается через активное занятие, которое является основой учебного процесса, в нем участвует группа учащихся в полном составе. Согласно социокультурному системному подходу в образовании педагог общается с учащимися на уровне «Взрослый – Взрослый», а не «Я – дети». Активные формы обучения и воспитания направлены на развитие ресурсов личности ученика и классного коллектива. Класс с высоким уровнем развития коллектива наилучшим образом реализует свой воспитательный потенциал.

Использование учителем активных форм работы является важным условием реализации и воспитательной компоненты урока. Это способствует:

* освоению социокультурных и духовно-нравственных категорий и ценностей на уровне личностного развития;
* развитию эффективного общения;
* развитию управленческих способностей;
* формированию мотивации на совместное достижение значимых результатов;
* приобретению социокультурного опыта.

Формы реализации воспитательного потенциала урока:

* проведение тематических уроков, посвященных важным событиям в стране, округе, городе, школе;
* проведение фестиваля открытых уроков «Истоки вдохновения»;
* подготовка и защита индивидуальных и групповых учебных проектов;
* работа с текстами на основе базовых ценностей;
* использование активных форм обучения и привлечение учащихся к процессу организации урока.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля.

«Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

«Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование»

Планируемые результаты включают в себя личностные, мета предметные и предметные результаты Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; мета предметные и предметные результаты за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 303 ч (три часа в неделю у 1класса, 2 часа в неделю 2-4 классах): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч;

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 КЛАСС**

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

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

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

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика Равномерная ходьба и равномерный бег Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега. Подвижные и спортивные игры Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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

**2 КЛАСС**

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

***Способы самостоятельной деятельности***. Физическое развитие и его измерение Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения Составление дневника наблюдений по физической культуре.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при по- воротах направо и налево, стоя на месте и в движении Пере- движение 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 лыж- ной подготовкой Упражнения на лыжах: передвижение двушажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

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

Подвижные игры Подвижные игры с техническими приёма- ми 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 против ходом; 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 двушажным 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: пере- движение 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 пере- дача 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 фи- зической 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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

*познавательные* УУД:

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; *коммуникативные* УУД:
* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; *регулятивные* УУД:
* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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

*познавательные* УУД:

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

*коммуникативные* УУД:

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, при- водить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности; *регулятивные* УУД:
* соблюдать правила поведения на уроках физической культу- ры с учётом их учебного содержания, находить в них разли- чия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважитель- ного обращения к другим учащимся;
* контролировать соответствие двигательных действий прави- лам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержан- ность при возникновении ошибок.

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

*познавательные* УУД:

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по пред- упреждению нарушения осанки;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам); *коммуникативные* УУД:
* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные* УУД:

* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение
* По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные* УУД:

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

*коммуникативные* УУД:

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

*регулятивные* УУД:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

**1 класс**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

**2 класс**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двушажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**3 класс**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

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

**4 класс**

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Календарно-тематический план

1 класс.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема раздела. Тема урока. | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| Раздел 1. Знания физической культуре 13ч | | |
| 1 | Что понимается под физической культурой. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/> |
| 2 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| 3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| 4 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| 5 | Личная гигиена и гигиенические процедуры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/> |
| 6 | Личная гигиена и гигиенические процедуры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/> |
| 7 | Личная гигиена и гигиенические процедуры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/> |
| 8 | Осанка человека. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/> |
| 9 | Осанка человека. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/> |
| 10 | Осанка человека. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/> |
| 11 | Закаливание. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/> |
| 12 | Закаливание. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/> |
| 13 | Закаливание. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/> |
| Раздел 2. Беговая подготовка 13ч | | |
| 14 | Беговые упражнения. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/> |
| 15 | Беговые упражнения. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/> |
| 16 | Беговые упражнения. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/> |
| 17 | Беговые упражнения. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/> |
| 18 | Беговые упражнения. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/> |
| 19 | Беговые упражнения. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/> |
| 20 | Беговые упражнения. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/> |
| 21 | Беговые упражнения. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/> |
| 22 | Беговые упражнения. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/> |
| 23 | Беговые упражнения. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/> |
| 24 | Беговые упражнения. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/> |
| 25 | Беговые упражнения. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/> |
| 26 | Беговые упражнения. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/> |
| Раздел 3. Легкая атлетика 15ч | | |
| 27 | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/> |
| 28 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с высокого старта. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/> |
| 29 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с высокого старта. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/> |
| 30 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 метров с высокого старта. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/> |
| 31 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 метров с высокого старта. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/> |
| 32 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/> |
| 33 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/> |
| 34 | Метания мяча на дальность. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/> |
| 35 | Метания мяча на дальность. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/> |
| 36 | Прыжок в длину. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/> |
| 37 | Прыжок в длину. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/> |
| 38 | Метание в цель с разбега. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/> |
| 39 | Метание в цель с разбега. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/> |
| 40 | Бег на длинные дистанции. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/> |
| 41 | Бег на длинные дистанции. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/> |
| Раздел 4. Гимнастика 15ч | | |
| 42 | Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/> |
| 43 | Акробатические упражнения. Вращение обруча, мост. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/> |
| 44 | Акробатические упражнения. Вращение обруча, мост. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/> |
| 45 | Строевые упражнения. наклон вперед из положения стоя. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/> |
| 46 | Строевые упражнения. наклон вперед из положения стоя. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/> |
| 47 | Строевые упражнения. Скакалка. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/> |
| 48 | Строевые упражнения. Скакалка. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/> |
| 49 | Акробатические упражнения. Кувырок вперед. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/> |
| 50 | Акробатические упражнения. Кувырок назад. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/> |
| 51 | Акробатические упражнения. Подтягивание на низкой перекладине. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/> |
| 52 | Лазание. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/> |
| 53 | Лазание. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/> |
| 54 | Круговая тренировка. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/> |
| 55 | Круговая тренировка. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/> |
| 56 | Итоговый урок по гимнастике. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/> |
| Раздел 5. Лыжная подготовка 12ч | | |
| 57 | Инструктаж по Технике Безопасности на уроках лыжной подготовки. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/> |
| 58 | Передвижение на лыжах ступающим шагом. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/> |
| 59 | Передвижение на лыжах ступающим шагом. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/> |
| 60 | Передвижение на лыжах. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/> |
| 61 | Передвижение на лыжах. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/> |
| 62 | Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/> |
| 63 | Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/> |
| 64 | Передвижение на лыжах с палками и попеременным двушажным ходом. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/> |
| 65 | Передвижение на лыжах с палками и попеременным одношажным ходом. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/> |
| 66 | Подъем на склон лесенкой. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/> |
| 67 | Подъем на склон лесенкой. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/> |
| 68 | Итоговый урок по лыжной подготовки. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/> |
| Раздел 6. Подвижные игры 16ч | | |
| 69 | Техника безопасности. История возникновения подвижных игр . | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/> |
| 70 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/> |
| 71 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/> |
| 72 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/> |
| 73 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/> |
| 74 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/> |
| 75 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/> |
| 76 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/> |
| 77 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/> |
| 78 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/> |
| 79 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/> |
| 80 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/> |
| 81 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/> |
| 82 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/> |
| 83 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/> |
| 84 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/> |
| Раздел 7. Подвижные игры на основе баскетбола 10 ч | | |
| 85 | Техника безопасности. История возникновения подвижных игр. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/> |
| 86 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/> |
| 87 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/> |
| 88 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/> |
| 89 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/> |
| 90 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/> |
| 91 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/> |
| 92 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/> |
| 93 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/> |
| 94 | Итоговый урок подвижных игр на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/> |
| Раздел 8. Легкая атлетика 5ч | | |
| 95 | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/> |
| 96 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с высокого старта. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/> |
| 97 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с высокого старта. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/> |
| 98 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/> |
| 99 | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/> |

Календарно-тематический план

2 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема раздела. Тема урока. | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| Раздел 1. Лёгкая атлетика – 4 ч. | | |
| 1 | Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Подвижная игра «Два мороза». | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/main/190632/> |
| 2 | Ходьба и бег. Подвижная игра «Вызов номера». | <https://uchebnik.mos.ru/materia/app/361506?menuReferrer=caalogue&subject_program_ids=31937326&page=7> |
| 3 | Ходьба и бег. Подвижная игра «Вызов номера». | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/> |
| 4 | Ходьба и бег. Подвижная игра «Вызов номера». | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/360675?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&page=8> |
| Раздел 2. Кроссовая подготовка – 10 ч. | | |
| 5 | Инструктаж по Т.Б. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пятнашки». | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/367484?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&page=2> |
| 6 | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра с мячом. | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/916312?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&class_level_ids=2&page=15&search=мяча> |
| 7 | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра "Запрещённое движение". | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue&search=подвижная%20игра&page=4> |
| 8 | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Вышибалы». | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2287016?menuReferrer=catalogue&search=подвижная%20игра&page=4> |
| 9 | Ходьба и бег. Подвижная игра «Два мороза». | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7441370?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&class_level_ids=2&search=ходьба> |
| 10 | Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/78372?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&class_level_ids=2&search=ходьба> |
| 11 | Прыжки. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/202069?menuReferrer=%2Fcatalogue> |
| 12 | Прыжки. Подвижная игра «День-ночь». | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/202069?menuReferrer=%2Fcatalogue> |
| 13 | Бросок малого мяча. Подвижная игра «Попади в цель» | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/66452?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&class_level_ids=2&page=8&search=мяча> |
| 14 | Метание мяча в цель. Подвижная игра «Чей мяч дальше». | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1884558?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&class_level_ids=2&page=15&search=мяча> |
| Раздел 3. Подвижные игры – 13 ч. | | |
| 15 | Инструктаж по Т.Б. Подвижные игры. | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/147735?menuReferrer=%2Fcatalogue> |
| 16 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/> |
| 17 | Подвижные игры. | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/354204?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&page=15> |
| 18 | Подвижные игры. | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/23015?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&class_level_ids=2&page=714> |
| 19 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/> |
| 20 | Подвижные игры. | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/201227?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&class_level_ids=2&page=707> |
| 21 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/> |
| 22 | Подвижные игры. | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2007752?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&class_level_ids=2&page=23> |
| 23 | Подвижные игры. | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10664429?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&class_level_ids=2&page=20> |
| 24 | Подвижные игры. | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/314414?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&class_level_ids=2&page=18> |
| 25 | Подвижные игры. | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/11004575?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&page=15> |
| 26 | Подвижные игры. | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/354204?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&page=15> |
| 27 | Подвижные игры. | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2427688?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&class_level_ids=2&page=30> |
| Раздел 4. Подвижные игры на основе баскетбола – 8 ч. | | |
| 28 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/147735?menuReferrer=%2Fcatalogue> |
| 29 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1728129?menuReferrer=%2Fcatalogue> |
| 30 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1728129?menuReferrer=%2Fcatalogue> |
| 31 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1728129?menuReferrer=%2Fcatalogue> |
| 32 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1728129?menuReferrer=%2Fcatalogue> |
| 33 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1728129?menuReferrer=%2Fcatalogue> |
| 34 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1728129?menuReferrer=%2Fcatalogue> |
| 35 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/345245?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&page=20> |
| Раздел 5. Гимнастика с элементами акробатики – 13 ч. | | |
| 36 | Гимнастика. Инструктаж по ТБ. Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно». | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/360199?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&page=7> |
| 37 | Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Ниточка иголочка». | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/> |
| 38 | Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно». | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/361500?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&page=7> |
| 39 | Стойка на лопатках. Строевые упражнения. Игра «Змейка». | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/> |
| 40 | Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Снежная фигура». | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/359106?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&page=11> |
| 41 | Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно». | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/10834909?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&page=17> |
| 42 | Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Кузнечики». | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2796073?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&page=4> |
| 43 | Опорный прыжок, лазание. Игра «Ниточки и иголочка». | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/43854?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&class_level_ids=2&page=710> |
| 44 | Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Пингвины с мячом». | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6490476?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&page=18> |
| 45 | Опорный прыжок, лазание Игра «Парашютисты». | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7727996?menuReferrer=%2Fcatalogue> |
| 46 | Опорный прыжок, лазание. Игра «Перетягивание каната». | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2796073?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&page=4> |
| 47 | Опорный прыжок, лазание. Игра «ниточки и иголочка». | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2796073?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&page=4> |
| 48 | Опорный прыжок, лазание. Игра «Ниточки и иголочка». | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2796073?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&page=4> |
| Раздел 6. Подвижные игры – 11 ч. | | |
| 49 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры. | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/6524990?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&class_level_ids=2&page=19> |
| 50 | Подвижные игры. | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/1840897?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&class_level_ids=2&page=34> |
| 51 | Подвижные игры. | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2395950?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&class_level_ids=2&page=37> |
| 52 | Подвижная игра «Третий лишний». | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/353444?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&class_level_ids=2&page=12> |
| 53 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай». | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/> |
| 54 | Подвижные игры на основе баскетбола. «Мяч в кругу». | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/> |
| 55 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Змейка». | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/> |
| 56 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Не урони мяч». | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/> |
| 57 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мини баскетбол» | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/> |
| 58 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра. Эстафеты с мячами. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/> |
| 59 | Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч в обруч». | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/354204?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&class_level_ids=2&page=11> |
| Раздел 7. Лёгкая атлетика – 5 ч. | | |
| 60 | Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика. Ходьба и бег. Подвижная игра «Вызов номера». | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/360674?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&page=9> |
| 61 | Прыжок в длину с места. | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/214187?menuReferrer=%2Fcatalogue> |
| 62 | Бег на короткие дистанции. | <https://uchebnik.mos.ru/material_view/atomic_objects/7795753?menuReferrer=%2Fcatalogue> |
| 63 | Легкая атлетика. Ходьба и бег. Подвижная игра «Самый быстрый!». | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/> |
| 64 | Челночный бег. | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/248423?menuReferrer=%2Fcatalogue> |
| Раздел 8. Кроссовая подготовка – 4 ч. | | |
| 65 | Инструктаж по ТБ. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Подвижная игра "Кошки мышки». | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/351898?menuReferrer=catalogue&subject_program_ids=31937326&page=15> |
| 66 | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Воробьи и вороны». | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/> |
| 67 | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Пустое место». | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/> |
| 68 | Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Волк и заяц». Подведение итогов. | <https://uchebnik.mos.ru/material/app/220786?menuReferrer=%2Fcatalogue> |

Календарно-тематический план

3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема раздела. Тема урока. | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1 | Вводный Инструктаж по ТБ. Понятие о физической культуре. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/> |
| 2 | Тестирование бега на 30метров с высокого старта. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/> |
| Раздел 2 Беговая подготовка 6 часов | | |
| 3 | Бег на короткие дистанции. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/> |
| 4 | Бег на короткие дистанции. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/> |
| 5 | Бег на короткие дистанции. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/> |
| 6 | Бег на короткие дистанции. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/> |
| 7 | Бег на короткие дистанции. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/> |
| 8 | Бег на короткие дистанции. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/> |
| Раздел 3. Легкая атлетика 5 часов | | |
| 9 | Ходьба и бег. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/> |
| 10 | Прыжок в длину с места | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/> |
| 11 | Тестирование прыжка в длину с места. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/> |
| 12 | Бросок малого мяча. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/> |
| 13 | Тестирование метания набивного мяча на дальность | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/> |
| Раздел 4 Гимнастика 13 часов | | |
| 14 | Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения Кувырок вперед | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/> |
| 15 | Строевые упражнения. Кувырок назад. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/> |
| 16 | Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно». Стойка на лопатках, мост | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/> |
| 17 | Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно». Подъем туловища из положения лежа на спине. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/> |
| 18 | Строевые упражнения. Стойка на лопатках, мост. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/> |
| 19 | Прыжки через скакалку. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279040/> |
| 20 | Прыжки через скакалку. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279040/> |
| 21 | Тренируем равновесия. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/> |
| 22 | Тренируем равновесия. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/> |
| Раздел 5. Лыжная подготовка 8 часов | | |
| 23 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжные подготовки. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/> |
| 24 | Лыжная подготовка. Передвижение. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/> |
| 25 | Лыжная подготовка. Передвижение. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/> |
| 26 | Лыжная подготовка. Поднимаемся в горку. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/> |
| 27 | Лыжная подготовка. Поднимаемся в горку. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/> |
| 28 | Лыжная подготовка. Спуск. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/> |
| 29 | Лыжная подготовка. Спуск. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/> |
| 30 | Лыжная подготовка. Итоговое занятие. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/> |
| Раздел 6. Подвижные игры 14 часов | | |
| 31 | Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/> |
| 32 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/> |
| 33 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/> |
| 34 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/> |
| 35 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/> |
| 36 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/> |
| 37 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/> |
| 38 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/> |
| 39 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/> |
| 40 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/> |
| 41 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/> |
| 42 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/> |
| 43 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/> |
| 44 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/> |
| Раздел 7. Подвижные игры на основе баскетбола 14 часов | | |
| 45 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/> |
| 46 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/> |
| 47 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/> |
| 48 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/> |
| 49 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/> |
| 50 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/> |
| 51 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/> |
| 52 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/> |
| 53 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/> |
| 54 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/> |
| 55 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/> |
| 56 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/> |
| 57 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/> |
| 58 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/> |
| Раздел 8. Легкая атлетика 9 часов | | |
| 59 | Инструктаж по ТБ. При занятиях легкой атлетикой Ходьба и бег. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/> |
| 60 | Ходьба и бег. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/> |
| 61 | Тестирование бега на 30метров, челночного бега 3\*10м с высокого старта. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/> |
| 62 | Тестирование бега на 30метров, челночного бега 3\*10м с высокого старта. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/> |
| 63 | Тестирование прыжка в длину с места. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/> |
| 64 | Тестирование прыжка в длину с места. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/> |
| 65 | Тестирование метания набивного мяча на дальность | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/> |
| 66 | Прыжок в высоту. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/> |
| 67 | Прыжок в высоту. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/> |
| 68 | Подведение итогов | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/> |

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Календарно-тематический план

3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема раздела. Тема урока. | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1 | Вводный Инструктаж по ТБ. Понятие о физической культуре. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/> |
| 2 | Тестирование бега на 30метров с высокого старта. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/> |
| Раздел 2 Беговая подготовка 6 часов | | |
| 3 | Бег на короткие дистанции. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/> |
| 4 | Бег на короткие дистанции. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/> |
| 5 | Бег на короткие дистанции. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/> |
| 6 | Бег на короткие дистанции. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/> |
| 7 | Бег на короткие дистанции. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/> |
| 8 | Бег на короткие дистанции. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/> |
| Раздел 3. Легкая атлетика 5 часов | | |
| 9 | Ходьба и бег. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/> |
| 10 | Прыжок в длину с места | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/> |
| 11 | Тестирование прыжка в длину с места. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/> |
| 12 | Бросок малого мяча. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/> |
| 13 | Тестирование метания набивного мяча на дальность | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/> |
| Раздел 4 Гимнастика 13 часов | | |
| 14 | Инструктаж по ТБ на занятиях по гимнастике. Строевые упражнения Кувырок вперед | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/> |
| 15 | Строевые упражнения. Кувырок назад. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/> |
| 16 | Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно». Стойка на лопатках, мост | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/> |
| 17 | Строевые упражнения. Игра «Пройти бесшумно». Подъем туловища из положения лежа на спине. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/> |
| 18 | Строевые упражнения. Стойка на лопатках, мост. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/> |
| 19 | Прыжки через скакалку. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279040/> |
| 20 | Прыжки через скакалку. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279040/> |
| 21 | Тренируем равновесия. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/> |
| 22 | Тренируем равновесия. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/> |
| Раздел 5. Лыжная подготовка 8 часов | | |
| 23 | Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжные подготовки. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/> |
| 24 | Лыжная подготовка. Передвижение. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/> |
| 25 | Лыжная подготовка. Передвижение. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/> |
| 26 | Лыжная подготовка. Поднимаемся в горку. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/> |
| 27 | Лыжная подготовка. Поднимаемся в горку. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/> |
| 28 | Лыжная подготовка. Спуск. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/> |
| 29 | Лыжная подготовка. Спуск. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/> |
| 30 | Лыжная подготовка. Итоговое занятие. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/> |
| Раздел 6. Подвижные игры 14 часов | | |
| 31 | Инструктаж по ТБ во время подвижных игр. Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/> |
| 32 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/> |
| 33 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/> |
| 34 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/> |
| 35 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/> |
| 36 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/> |
| 37 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/> |
| 38 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/> |
| 39 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/> |
| 40 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/> |
| 41 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/> |
| 42 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/> |
| 43 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/> |
| 44 | Подвижные игры. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/> |
| Раздел 7. Подвижные игры на основе баскетбола 14 часов | | |
| 45 | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/> |
| 46 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/> |
| 47 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/> |
| 48 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/> |
| 49 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/> |
| 50 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/> |
| 51 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/> |
| 52 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/> |
| 53 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/> |
| 54 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4429/start/193842/> |
| 55 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/> |
| 56 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/> |
| 57 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/> |
| 58 | Подвижные игры на основе баскетбола. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/start/193991/> |
| Раздел 8. Легкая атлетика 9 часов | | |
| 59 | Инструктаж по ТБ. При занятиях легкой атлетикой Ходьба и бег. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/> |
| 60 | Ходьба и бег. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/> |
| 61 | Тестирование бега на 30метров, челночного бега 3\*10м с высокого старта. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/> |
| 62 | Тестирование бега на 30метров, челночного бега 3\*10м с высокого старта. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/> |
| 63 | Тестирование прыжка в длину с места. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/> |
| 64 | Тестирование прыжка в длину с места. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/> |
| 65 | Тестирование метания набивного мяча на дальность | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/> |
| 66 | Прыжок в высоту. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/> |
| 67 | Прыжок в высоту. | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/> |
| 68 | Подведение итогов | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/> |