

ПРИЛОЖЕНИЕ 4.12

к основной образовательной программе

начального общего образования,

утверждённой приказом от 31.08.2022 г. № 84

# **Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура»**

# **I. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

## **1 класс**

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

### **Физические упражнения**

#### ***Упражнения по видам разминки***

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

**Партерная разминка.** Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);

упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

### ***Подводящие упражнения***

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

### ***Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений***

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

### ***Игры и игровые задания, спортивные эстафеты***

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства. ***Организующие команды и приёмы*** Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **2 класс**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

### ***Упражнения по видам разминки***

**Общая разминка.** Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад; приставные шаги на полной стопе вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»); шаги в полном приседе («гусиный шаг»); небольшие прыжки в полном приседе («мячик»); шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»); приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»); наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

### **Партнерная разминка.**

Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов; упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп; упражнения для укрепления мышц ног, рук; упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»); упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»); упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»); упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»); упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»),

### **Разминка у опоры.**

Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) — вытянуть колени — подняться на полупальцы — опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

### ***Подводящие упражнения, акробатические упражнения***

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад; шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

### ***Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом***

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой.

Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

### ***Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации***

**Пример:** Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) — бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) — шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов — ловля мяча.

**Пример:** Исходное положение: сидя в группировке — кувырок вперед-поворот «казак» — подъём — стойка в VI позиции, руки опущены. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

## *Основная гимнастика*

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений. Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно); техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону; поворот «казак», нога вперёд горизонтально.

Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом); шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками; элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца. Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

## *Игры и игровые задания, спортивные эстафеты*

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

## *Организующие команды и приёмы*

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

## **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.

**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

Физическое воспитание и физическое совершенствование.

Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант),



упражнение для рук; упражнение «волна» вперёд, назад; упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста; шпагаты: поперечный или продольный; стойка на руках; колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки. Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; перемещение на лыжах; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину; плавание. Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении. Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

## **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, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;
- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- 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:**

- 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;
- 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:

—ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

—выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

—моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

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

—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;

—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;

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

—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;

—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;

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

—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:

—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;

—описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

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

—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;

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

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

—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):

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

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

—предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

—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;

—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:

—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;

—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.);

—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;

—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:**

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

—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, в бассейне);

—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; —знать основные виды разминки.

## **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:*

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

—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:*



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

—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;

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

—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;

—осваивать способы игровой деятельности.

## **2 класс**

### **1) Знания о физической культуре:**

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

—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:*

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

—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;

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

—знать основные строевые команды.

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

—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;

—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 перестроения:*

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

### **3) Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность:**

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

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

—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;

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

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

### **3 класс**

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.

**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**

#### **1) Знания о физической культуре:**

—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;

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

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

—формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

—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;

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

—знать строевые команды;

—знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей; —определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

—определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий; —различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

## **2) Способы физкультурной деятельности:**

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

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

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

—общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

—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.;

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

### **3) Физическое совершенствование**

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

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

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

—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);

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

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность:*

—осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

—осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

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

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

— различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

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

—осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

—описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

—соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

—демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах; —демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

—осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

—осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;

—моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

—осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

—осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

—осваивать технические действия из спортивных игр.

### III. Тематическое планирование

#### 1 класс

№ п.п.	Тема урока	Кол -во час ов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Охрана труда на уроках легкой атлетике.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
2.	История возникновения физической культуры и первых соревнований. Техника выполнения беговых упражнений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>
3.	Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/</a>
4.	ОРУ на уроках физической культуры. Как возникли физические упражнения.	1	презентация
5.	Виды физических упражнений (ОРУ, подводящие). Беговые упражнения.	1	презентация
6.	Беговые упражнения. Техника выполнения старта.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/</a>
7.	Техника выполнения старта. Специальные упражнения бегуна .	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/</a>
8.	Техника спринтерского бега	1	
9.	Легкоатлетические упражнения для развития физических качеств и основных групп мышц.	1	презентация
10.	Техника челночного бега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
11.	Техника метания мяча (мешочка) на дальность. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/</a>
12.	Броски малого мяча в горизонтальную цель .	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/</a>
13.	Режим дня и личная гигиена человека	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>

14.	Прыжки и их разновидности	1	презентация
15.	Техника прыжка в длину с места	1	презентация
16.	Русские народные подвижные игры	1	презентация
17.	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений.	1	презентация
18.	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения. Составление комплекса УГГ с записью в тетради.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
19.	Знакомство с различными темпами и ритмами выполнения упражнений. Ритм и темп	1	презентация
20.	Физкультминутки, их значение в жизни человека .	1	презентация
21.	Прыжковые упражнения.	1	презентация
22.	Лазание по гимнастической стенке. Составление комплекса физкультминутки с записью в тетради по физической культуре	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a>
23-24.	Подвижные игры с бегом, прыжками.	2	презентация
25.	Самостоятельные игры. Подбор одежды в зависимости от погодных условий. 1	1	презентация
26.	Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	презентация
27.	Гимнастика, ее возникновение и необходимость в жизни человека. Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/</a>
28.	Техника выполнения перекатов		презентация
29-30.	Техника выполнения перекатов назад в	2	презентация



	группировке. Основные виды севов, техника выполнения.		
31.	Организуемые команды, построение в шеренгу и колонну . Основные виды гимнастических стоек.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a>
32.	Основные виды гимнастических упоров. Техника их выполнения.	1	презентация
33.	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1	
34.	Комплекс упражнений для формирования осанки	1	презентация
35-36.	Перекааты в группировке. Перекааты из упора присев.	2	презентация
37.	Упражнения на развитие гибкости. Основные виды положений лежя	1	презентация
38.	Техника перекаатов назад в группировке из упора присев. Фрагменты акробатических комбинаций.	1	презентация
39.	Основные виды присевов. Техника выполнения присевов.	1	презентация
40.	Преодоление полосы препятствий с лазанием и перелезанием.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a>
41.	Полоса препятствий(усложненный вариант) упражнения в лазании и перелезание	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/</a>
42.	Гимнастические упражнения прикладного характера. Строевые упражнения. Исходные положения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a>
43.	Основные правила баскетбола. Бег с изменением скорости и направления.	1	презентация
44.	Техника передвижения в стойке		презентация
45-46.	Подвижные игра на развитие ловкости и быстроты.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/</a>
47.	Подвижные игры с	1	презентация

	использованием строевых упражнений. ОРУ для развития координации, гибкости.		
48-49.	Правила и игровые действия подвижных игр для общефизического развития	2	презентация
50.	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a>
51.	Организуемые команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»	1	презентация
52-53.	Упражнения на технику ступающего шага на лыжах.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a>
54.	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте 1	1	презентация
55.	Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Техника скользящего шага.	1	презентация
56-57.	Техника скользящего шага на лыжах без палок	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a>
58.	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	1	презентация
59.	Техника подъема скользящим шагом на лыжах без палок	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a>
60.	Упражнения на технику подъема ступающими скользящим шагом	1	презентация
61.	Техника торможения "плугом" на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/</a>
62.	Эстафеты на лыжах.	1	презентация
63.	Подвижные игры на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/</a>
64.	Передвижение скользящим шагом в равномерном темпе 1000м. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/</a>
65.	Общие развивающие упражнения с малыми	1	презентация

	мячами. Броски набивного мяча.		
66.	Техника прыжка через скакалку	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/</a>
67.	Упражнения на технику бросков и ловли баскетбольного мяча	1	презентация
68.	Броски и ловля мяча в парах	1	презентация
69.	Техника передачи способом: от груди, из-за головы.	1	презентация
70.	Ведение мяча на месте и в движении	1	презентация
71.	Подвижные игры с ведением мяча	1	презентация
72.	Подвижные игры с прыжками	1	презентация
73.	Режим дня, составление индивидуального режима дня по образцу.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/ 168916/</a>
74.	Баскетбол. Передача и ловля мяча стоя в парах и в движении	1	презентация
75.	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1	презентация
76.	Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол	1	презентация
77.	Контрольная работа. Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1	презентация
78.	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты. Техника выполнение.	1	презентация
79.	Специальные беговые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/</a>
80.	Повторение техники челночного бега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
81.	Челночный бег 3х10. Подготовка к сдаче ВФСК ГТО	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
82.	Повторение техники прыжка в длину с места. Прыжковые упражнения		презентация
84-85.	Техника метания малого мяча	2	

	в горизонтальную цель		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
86.	Метание малого мяча на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
87.	Подвижные игры , их значение для физического развития. Подвижные игры со сложными способами передвижения.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/</a>
88-89.	Футбол. Техника ударов по неподвижному и катящемуся мячу.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/</a>
90-91.	Основы правил игры в футбол. Техника ведения мяча в прямом направлении и змейкой.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/</a>
92-93.	Удар внутренней стороной стоп по неподвижному мячу. Остановка мяча.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/</a>
94-95.	Передачи мяча в парах, тройках.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/</a>
96-97.	Подвижные игры для освоения игры в футбол.	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/</a>
98-99.	Подвижные игры с мячом	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/</a>

## Тематическое планирование (2 класс)

№п.п	Тема урока	Кол – во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	<b>Легкая атлетика</b>	<b>16</b>	
1.	Охрана труда и правила безопасности на уроках физической культуры по легкой атлетике	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.	<b>Тестирование</b> бега на 30 м с высокого старта	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.	Техника челночного бега с высокого старта	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движения)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5.	Измерение уровня основных физических качеств	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6.	Метание мешочка на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7.	Тестирование метание мешочка на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8-9	Беговые упражнения из различных исходных положений	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10.	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 с	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11.	Наклон вперед из положения стоя	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12.	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13.	Бросок мяча в горизонтальную цель	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14.	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15.	Строевые упражнения: перестроения в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

16.	Строевые упражнения: перестроения в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	<b>Гимнастика</b>		
17(1)	Инструктаж по охране труда по гимнастике. Кувырок вперёд в группировке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18.	Кувырок вперёд в группировке с трёх шагов	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19.	Тестирование кувырка вперёд	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20.	Подвижная игра «Кружева с мешочком на голове»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21.	Кувырок назад в группировке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22.	Кувырок назад в группировке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23.	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24.	Упражнения на развитие гибкости: стойка на лопатках. «Мост»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25.	Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26.	Акробатическая композиция	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27.	Акробатическая композиция	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28.	<b>Тестирование</b> акробатической композиции	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29.	Упражнения на гимнастической скамейке		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30.	Композиция на гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31.	Композиция на гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32.	<b>Тестирование</b> композиции на гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	<b>Лыжная подготовка</b>		
33(1)	Инструктаж по охране труда по лыжной подготовке. Передвижения на лыжах ступающим шагом	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34.	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

35.	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36.	Передвижение на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38.	Подъём на склон «лесенкой» на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39.	Подъём на склон «ёлочкой» на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
40.	Торможение «плугом» на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41.	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42.	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах на время	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44.	<b>Тестирование</b> прохождения дистанции 1000 метров на лыжах на время	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	<b>Легкая атлетика</b>		
45.	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46.	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47.	<b>Тестирование</b> прыжков в высоту с прямого разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48.	Прыжки в высоту спиной вперёд	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49.	<b>Тестирование</b> прыжков в высоту спиной вперёд	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50.	История появления мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51.	История зарождения древних Олимпийских игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52.	Первые спортивные соревнования. Подвижная игра с мячом	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53.	Инструктаж по охране труда по лёгкой атлетике. Значение разметки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
54.	<b>Тестирование</b> подъёма	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	туловища за 30 с		
55.	<b>Тестирование</b> наклона вперёд из положения стоя	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56.	<b>Тестирование</b> бросков мяча в горизонтальную цель	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57.	Прыжок в длину с места	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58.	<b>Тестирование</b> прыжка в длину с места	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59.	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
60.	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61.	<b>Тестирование</b> челночного бега 3*10 метров	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62.	Бег на 30 м с высокого старта	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63.	<b>Тестирование</b> бега на 30 метров с высокого старта	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64.	Метание мешочка на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65.	<b>Тестирование</b> метания мешочка на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66.	Бег на 1000 метров	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67.	Бег на 1000 метров	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
68.	<b>Тестирование</b> бега на 1000 метров	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



## Тематическое планирование (3 класс)

1.	Инструктаж по охране труда на уроках по лёгкой атлетике. Значение разминки	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.	Челночный бег 3 *10 м	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.	Тестирование челночного бега 3 на 10 м с высокого старта	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5.	Метание мешочка на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6.	Тестирование метания мешочка на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
7.	Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8.	Строевые упражнения. Элементы маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9.	Прыжки в длину с прямого разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Тестирование прыжка в длину с прямого разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Тестирование прыжка в длину с места	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Подъём туловища из положения лежа на спине 30 с	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
13	Тестирование подъёма туловища из положения лежа на спине 30 с	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Бросок мяча в горизонтальную цель	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	<b>Гимнастика</b>	<b>16</b>	
17	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Перекаты, кувырок вперёд	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	<b>Тестирование</b> кувырка вперед. Развитие физической культуры у народов Древней Руси	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Кувырок вперёд с трёх шагов и с	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	разбега		
20	Кувырок вперёд с трёх шагов и с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
21	Кувырок назад. Тестирование кувырка вперед с трех шагов и с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	<b>Тестирование</b> кувырка назад. Передвижение и повороты на перевёрнутой гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Передвижение и повороты на перевёрнутой гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Закаливание организма (принятие водных процедур: обливание, душ)	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Лазанье по канату в три приёма	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Лазанье по канату в три приёма	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	<b>Тестирование</b> лазания по канату. Упражнения с обручем	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Композиция с обручем	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Композиция с обручем	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Тестирование композиции с обручем	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
31	Стойка на лопатках	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	<b>Тестирование</b> стойки на лопатках.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	
33	Инструктаж по охране труда на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
34	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
35	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
36	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
37	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
38	Чередование шага и хода во время прохождения дистанции на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
39	Подъёмы и спуски сна лыжах с палками	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

40	Техника торможения и поворотов на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
41	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет», «Прокатись через ворота»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
42	Спуск со склона «змейкой» на лыжах с палками	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
43	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах на время	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
44	Тестирование прохождения дистанции 1000 метров	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
	<b>Спортивные и подвижные игры</b>	<b>9</b>	
45	Инструктаж по охране труда на уроках спортивных и подвижных игр. Что такое пас. Значение паса для спортивных игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
46	Баскетбол. Ведение баскетбольного мяча	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
47	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
48	Бросок мяча с места	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
49	Ведение мяча «змейкой» правой и левой руками	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
50	Волейбол. Прямая нижняя подача	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
51	Прием мяча снизу двумя руками	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
52	Прямая нижняя подача. Прием мяча снизу двумя руками	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
53	Прямая нижняя подача. Прием мяча снизу двумя руками		
54	<b>Тестирование</b> по теме «Спортивные игры»		
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>16</b>	
55	<b>Тестирование</b> виса на время	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
56	Упражнения на уравнивание предметов	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
57	<b>Тестирование</b> наклона вперёд из положения стоя и подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
58	<b>Тестирование</b> поднимания туловища из положения лежа на спине 30 с	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
59	Бег на 30 м с высокого старта	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

60	<b>Тестирование</b> бега на 30 м с высокого старта	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
61	Челночный бег 3 на 10 м с высокого старта	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
62	<b>Тестирование</b> челночного бега 3 на 10 м с высокого старта	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
63	Метание мешочка на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
64	<b>Тестирование</b> метания мешочка на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
65	Строевые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
66	Бег на 1000 метров	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
67	Тестирование бега на 1000 метров	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
68	Эстафета с передачей эстафетной палочки	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

### Тематическое планирование (4 класс)

№ п.п.	Тема урока	Кол – во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>16</b>	
1.	Инструктаж по охране труда на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
2.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
3.	Челночный бег 3*10 м с высокого старта	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
4.	<b>Тестирование</b> челночного бега 3 на 10 м с высокого старта	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
5.	Роль и значение занятий физическими упражнениями в подготовке солдат русской армии		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
6.	Метание мяча на дальность и точность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
7.	<b>Тестирование</b> метания мяча на дальность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

8.	Физическая подготовка и ее связь с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
9.	Прыжок в длину с места	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
10.	<b>Тестирование</b> прыжка в длину с места	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
11.	Подъема туловища из положения лежа на спине 30 с , отжимания	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
12.	<b>Тестирование</b> подъема туловища из положения лежа на спине 30 с, отжимания		
13.	<b>Тестирование</b> наклона вперед из положения стоя	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
14.	<b>Тестирование</b> подтягивание в висе	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
15.	Прыжки в длину с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
16.	<b>Тестирование</b> прыжка в длину с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
	<b>Гимнастика.</b>	<b>16</b>	
17.	Инструктаж по охране труда на уроках гимнастики. Организационные, вспомогательные и методические действия на уроке физкультуры	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
18.	Причины травматизма на занятиях физическими упражнениями и профилактика травматизма	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
19.	Акробатические соединения и правила их составления	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
20.	Акробатическая композиции	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
21.	Акробатическая композиции	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
22.	<b>Тестирование</b> акробатической композиции	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
23.	Лазанье по канату в два и три приёма	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
24.	Лазанье по канату в два и три приёма	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
25.	<b>Тестирование</b> лазания по канату в три приема	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
26.	Передвижение и повороты на перевёрнутой гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

27.	Композиция на гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
28	Композиция на гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
29.	<b>Тестирование</b> композиции на гимнастической скамейке	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
30	Подводящие упражнения для разучивания опорного прыжка	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
31.	Опорный прыжок с трех шагов и с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
32	<b>Тестирование</b> опорного прыжка	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
	<b>Лыжная подготовка</b>	<b>12</b>	
33.	Инструктаж по охране труда по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
34.	Передвижение на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
35.	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
36.	Попеременный двухшажный ход на лыжах с палками	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
37.	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
38.	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
39.	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
40.	Одновременный двухшажный ход на лыжах с палками	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
41.	Подъемы и спуски с палками на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
42	Техника торможения и поворотов на лыжах		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
43.	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах на время	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
44	Тестирование прохождения дистанции 1000 метров на лыжах	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
	<b>Спортивные игры</b>	<b>8</b>	
45.	Инструктаж по охране труда на уроках спортивных и подвижных игр. Что такое пас. Значение паса для спортивных игр	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
46.	Волейбол. Прямая нижняя подача.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

	Прием мяча снизу двумя руками		
47.	Баскетбол. Ведение мяча «змейкой» правой и левой руками	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
48.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
49.	Бросок мяча с места	1	
50.	Футбол. Остановки и повороты. Удар по неподвижному мячу.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
51.	Ведение мяча. Удар по катящемуся мячу в стену с разбега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
52.	<b>Тестирование</b> по спортивным играм	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
	<b>Лёгкая атлетика</b>	<b>16</b>	
53.	Бег на 30 м с высокого старта	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
54.	Бег на 30 м с высокого старта	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
55.	<b>Тестирование</b> бега на 30 м с высокого старта	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
56.	Упражнения на уравнивание предметов	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
57.	Низкий старт. Стартовое ускорение	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
58.	Финиширование	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
59.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
60.	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
61.	<b>Тестирование</b> прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
62.	Челночный бег 3*10 м с высокого старта	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
63.	<b>Тестирование</b> челночного бега 3 на 10 м с высокого старта	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
64.	Метание мяча на дальность и точность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
65.	Тестирование метания мяча на дальность и точность	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
66.	Бег на 1000 метров	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
67.	Бег на 1000 метров	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>
68.	Тестирование бега на 1000 метров	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9">https://resh.edu.ru/subject/9</a>

