

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования администрации г. Оренбурга

МОАУ "СОШ №80"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей начальных
классов

Якушева М.А.
Протокол № 1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Табынбаева А.Ж.
Приказ №1 от «31» августа
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Нургалева Ж.Ж.
Приказ № от «31» августа
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 469238)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Оренбург 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 физкультурминуток 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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 по физической культуре 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, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке:

равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминутки и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (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 универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 культуры;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2.5			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лыжная подготовка	12	1	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Легкая атлетика	17	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	5	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.3	Легкая атлетика	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.4	Подвижные игры	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		38			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19	6	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		19			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	1.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0.5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4	Плавательная подготовка	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.5	Подвижные и спортивные игры	8	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		39			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	6	0	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

2.2	Легкая атлетика	7	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4	Плавательная подготовка	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	6	0	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		15			
Название модуля					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Контрол ьные работы	Практич еские работы		
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения.	1	0	0		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-cto-takoe-fizkultura-4143910.html?ysclid=lldusd0ji3794642746
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	0		https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya?ysclid=lldut5sxo160225056
3	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kulturi-dlya-klassov-na-temu-kompleks-uprazhneniy-na-formirovanie-pravilnoy-osanki-dlya-uchasch-1593219.html?ysclid=lldutxyav598600136
4	Комплексы утренней зарядки и физкультмину	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/?ysclid=llduux9d41975586153

	ток в режиме дня школьника. Правила поведения на уроках физической культуры					
5	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/9/1/?ysclid=llduvt2pd0970169480
6	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/OYO_NAIAAAA.mp4
7	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/?ysclid=llduxdr4o2880847439
8	Акробатические упражнения,	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/?ysclid=llduy0m8zo906687086

	основные техники					
9	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения и повороты стоя на месте.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/?ysclid=llduyvrlb1178241497
10	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/?ysclid=llduzsfs4y806898247
11	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/?ysclid=lldv0d4hd6764672902
12	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/WfaVNAIAAAA.mp4
13	Гимнастические	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/OYO_NAIAAAA.mp4

	упражнения в прыжках					
14	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/?ysclid=lldv2zkbj8473228114
15	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0		https://lusana.ru/presentation/43848?ysclid=lldv3odfk737806174
16	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/conspect/?ysclid=lldv484dqz749079473
17	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/?ysclid=lldv4v7u82235237452
18	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/?ysclid=lldv60x0jt581240440
19	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/?ysclid=lldv6j3vcf615787727
20	Упражнения в передвижении с	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/?ysclid=lldv7lw9qt102494990

	равномерной скоростью					
21	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/?ysclid=lldv7lw9qt102494990
22	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/?ysclid=lldv9fpb9t647095775
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/conspect/?ysclid=lldv9fpb9t647095775
24	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0		https://tak-to-ent.net/load/210-1-0-2756?ysclid=lldvcgdmsf592589997

25	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/?ysclid=lldve2yten965702091
26	Разучивание одновременно го отталкивания двумя .Приземление после спрыгивания с горки матов.	1	0	0		https://xn--j1ahfl.xn--plai/library/prizhki_s_prodvizheniem_vperednazad_vpravovlevo_201400.html?ysclid=lldvew0vkb461582327
27	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/OYO_NAIAAAA.mp4
28	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/QoqYtAAAAAA.mp4
29	Разучивание фазы	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/?ysclid=lldvi2qpci599961126

	приземления из прыжка					
30	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/?ysclid=lldvin8vpw177417604
31	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/1?ysclid=lldvkmxgq2845182074
32	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		https://interneturok.ru/subject/fizkultura/class/1?ysclid=lldvkmxgq2845182074
33	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/R0iHNAIAAAA.mp4
34	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/R0iHNAIAAAA.mp4
35	Имитационные упражнения техники	1	0	0		https://infourok.ru/imitacionnye_uprazhneniya_na_urokah_po_lyzhnoy_podgotovke-188146.htm?ysclid=lldvn82pa5942630105

	передвижения на лыжах					
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		https://infourok.ru/imitacionnye_uprazhneniya_na_urokah_po_lyzhnoy_podgotovke-188146.htm?ysclid=lldvn82pa5942630105
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/?ysclid=lldvo1xamf220689826
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/conspect/?ysclid=lldvo1xamf220689826
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/?ysclid=lldvoryrrd592624860
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/?ysclid=lldvoryrrd592624860

41	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/189418/?ysclid=lldvqjrw7k364502060
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/189418/?ysclid=lldvqjrw7k364502060
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html

	Смешанное передвижение . Подвижные игры					
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры. Зачет.	1	1	0		https://uchitelya.com/nachalnaya-shkola/195074-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov-gto-dlya-nachalnyh-klassov.html
46	Считалки для подвижных игр.Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/conspect/?ysclid=lldvt8r5xb281088713
47	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		https://infourok.ru/elektronniy-obrazovatelnyy-resurs-tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-razdel-podvizhnie-igri-klass-2939274.html?ysclid=lldvtu056s765989086
48	Самостоятельная	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/conspect/?ysclid=lldvujxgy1385772114

	организация и проведение подвижных игр					
49	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiiaighraokhotnikiiu tki?ysclid=lldvv7vqoo620317325
50	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		https://studopedia.ru/19_367726_podvizhnaya-igra-dogoni-sopernika.html?ysclid=lldvx3ls5z924444231
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		https://vk.com/wall-193731847_13?ysclid=lldvxrcrot147694848
52	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		https://poisk-ru.ru/s30320t19.html?ysclid=lldvymji5e967429060
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-vedenie-myacha-1835247.html?ysclid=lldvzatabr675710776

54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-vedenie-myacha-1835247.html?ysclid=lldvzatabr675710776
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/?ysclid=lldw0h3pof523356625
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/?ysclid=lldw0h3pof523356625

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0		https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kultury-v-1-klasse-na-temu-vypolnenie-normativov-vfsk-gto-4949874.html?ysclid=lldw239rny829968361
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0		https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kultury-v-1-klasse-na-temu-vypolnenie-normativov-vfsk-gto-4949874.html?ysclid=lldw239rny829968361
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/?ysclid=lldw3vgmfk310131016

	Подвижные игры					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		https://infourok.ru/konspekt-uroka-brosok-nabivnogo-myacha-1-klass-4046824.html?ysclid=lldw4i12mk589277823
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Зачет.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/?ysclid=lldw55erc499439427
62	Освоение правил и	1	1	0		https://multiurok.ru/files/otkryti-urok-po-gto-v-1-klasse.html?ysclid=lldw6r34ax550949083

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. Зачет.					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/OVGGNAIAAAA.mp4
64	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	1	0		https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/506300-plan-konspekt-1-klass-igrovoe-gto?ysclid=lldw8mvxmx299604357

	комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Зачет.					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры. Зачет.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/?ysclid=lldw9hl0ks340689309
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО. Промежуточная аттестация.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/?ysclid=lldwaa8nw3132467661

	Комплекс упражнений.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	0		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/?ysclid=lldx5ggy65295433497
2	Зарождение Олимпийских игр.Современные Олимпийские игры.	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/e_UkrgEAAAAA.mp4
3	Физическое развитие.Физические качества.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/?ysclid=lldx7mayka806131220
4	Сила как физическое качество	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/conspect/?ysclid=lldx86blas971424297
5	Быстрота как физическое качество	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/conspect/?ysclid=lldx95dl80610546542

6	Выносливость как физическое качество	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/conspect/?ysclid=lldx9lwk70605762898
7	Гибкость как физическое качество	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/?ysclid=lldxa7sdix138923736
8	Развитие координации движений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/conspect/?ysclid=lldxatqobg699959061
9	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/?ysclid=lldxhwm1oh657161442
10	Закаливание организма. Утренняя зарядка.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/?ysclid=lldxiilwhu38169442
11	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0	https://video-preview.s3.yandex.net/zczRMQEAAAAA.mp4
12	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/conspect/?ysclid=lldxjvq8id764193804
13	Строевые упражнения и команды	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/?ysclid=lldxl68fu9953102032

14	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/conspect/?ysclid=lldxlme8ae207264403
15	Гимнастическая разминка	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/ro7jCwEAAAAA.mp4
16	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnosti-ravnovesie-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-2-klass-5076658.html?ysclid=lldxn6lrir87581638
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/conspect/?ysclid=lldxns2nx1651090307
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/conspect/?ysclid=lldxo9qd1c827842353
19	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/?ysclid=lldxpty8r996095778
20	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/03/02/prezentatsiya-pravila-tehniki-bezopasnosti
21	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/conspect/?ysclid=lldxqsfkse646291499
22	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/conspect/?ysclid=lldxravhpy691057199

23	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/QoqYtAAAAAA.mp4
24	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		https://vk.com/wall-208630586_1049?ysclid=lldxtt8xsv320761882
25	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/?ysclid=lldxu99qir934665955
26	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/?ysclid=lldxuouurw154835562
27	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/190679/?ysclid=lldxvdyscs586321940
28	Подвижные игры с	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/?ysclid=lldxvtldr1937967332

	приемами спортивных игр					
29	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/?ysclid=lldxwba3n424892815
30	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/?ysclid=lldxwba3n424892815
31	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/conspect/?ysclid=lldxx061es466972124
32	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		https://uchitelya.com/fizkultura/23568-plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-obuchenie-osnovam.html
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/uRr6WAEAAAAA.mp4
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/conspect/?ysclid=lldy1drvb8264949198
35	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		https://urok.1sept.ru/articles/698497?ysclid=lldy1zlh6b425421948

36	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		https://urok.1sept.ru/articles/698497?ysclid=lldy1zlh6b425421948
37	Подъем лесенкой	1	0	0		https://uchitelya.com/fizkultura/130307-tehnologicheskaya-karta-uroka.html
38	Подъем лесенкой	1	0	0		https://uchitelya.com/fizkultura/130307-tehnologicheskaya-karta-uroka.html
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/JfwvLQIAAAA.mp4
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/JfwvLQIAAAA.mp4
41	Торможение лыжными палками	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/wk9XNgIAAAA.mp4
42	Торможение лыжными палками	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/wk9XNgIAAAA.mp4
43	Торможение падением на бок	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/?ysclid=lldy7zqiml902020324
44	Торможение падением на бок	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/main/?ysclid=lldy7zqiml902020324
45	Освоение правил и техники	1	1	0		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/18/estafety-podvizhnye-igry-podgotovka-k-sdache-norm-gto-urok

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. Зачет.					
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/conspect/?ysclid=lldya5soqv386761086
47	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/conspect/?ysclid=lldyavbbon533096627
48	Футбольный бильярд	1	0	0		https://infourok.ru/pravila-igry-futbolnyj-bilyard-4547880.html?ysclid=lldybhiacr418593181
49	Бросок ногой	1	0	0		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/02/03/broski-i-lovlya-myacha-v-parah-2-klass-konspekt-uroka
50	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/conspect/?ysclid=lldyrcvcv7889337904
51	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0		https://runetmir.com/sportnorm/normativy-2-klass-po-fizkulture?ysclid=lldye6fcnr591759647
52	Правила техники безопасности на уроках.	1	0	0		https://infourok.ru/urok-fizkultury-vo-2-klasse-po-propagande-fsk-gto-5375762.html?ysclid=lldyet91j4913684836

	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО					
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/fcZxXwAAAAA.mp4
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Зачет.	1	1	0		https://video-preview.s3.yandex.net/fcZxXwAAAAA.mp4
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-na-temu-podgotovka-k-sdache-norm-kompleksa-gto-1899084.html?ysclid=lldygfxet8977395140

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-na-temu-podgotovka-k-sdache-norm-kompleksa-gto-1899084.html?ysclid=lldygfxet8977395140
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-kompleks-gto.html?ysclid=lldyiwwmtq778398227
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/?ysclid=lldyjrp126156661933

	низкой перекладине 90см. Эстафеты					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/?ysclid=lldylt91yt307234589
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/OVGGNAIAAAA.mp4

	Подвижные игры					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		https://infourok.ru/urok-fizkultury-vo-2-klasse-po-propagande-fsk-gto-5375762.html?ysclid=lldyn7znpu595789703
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Зачет.	1	1	0		https://infourok.ru/urok-fizkultury-vo-2-klasse-po-propagande-fsk-gto-5375762.html?ysclid=lldyn7znpu595789703
63	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/?ysclid=lldyo1lqvm818801679

	<p>норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>					
64	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры. Зачет.</p>	1	1	0		<p>https://infourok.ru/plan-konspekt-na-temu-igrovoe-gto-2-klass-6139231.html?ysclid=lldyoih528979440590Поле для свободного ввода l</p>
65	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Зачет.</p>	1	1	0		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/?ysclid=lldyp4j128512461648Поле для свободного ввода l</p>

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0		https://multiurok.ru/files/podvizhnye-igry-kompleks-gto.html?ysclid=lldypuxgr4310475009
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0		https://multiurok.ru/files/metodicheskaja-razrabotka-sportivnogo-prazdnika-gt.html?ysclid=lldyqoxcbp136883065
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники	1	1	0		https://multiurok.ru/files/metodicheskaja-razrabotka-sportivnogo-prazdnika-gt.html?ysclid=lldyqoxcbp136883065

	выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. Промежуточная аттестация. Комплекс упражнений.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0		

3 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрол ьные работы	Практич еские работы		
1	Физическая культура у древних народов.История появления современного спорта.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/?ysclid=1leq7wdd42856139554
2	Виды физических упражнений	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/?ysclid=1leq9cohnp415539897
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой.До зировка физических нагрузок.	1	0	0		https://infourok.ru/puls-kak-pokazateli-samokrntrolya-2514137.html?ysclid=1leq9yqlio514035980
4	Составление индивидуальн ого графика занятий по	1	0	0		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-v-3-kl-razvitie-fizicheskikh-kachestv-po-sredstvam-krugovoj-trenirovki-6124869.html?ysclid=1leqanwqbl727396004

	развитию физических качеств					
5	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/conspect/?ysclid=llqay4w9r840343256
6	Строевые команды и упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/?ysclid=llqbuznh138578549
7	Лазанье по канату	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/conspect/?ysclid=llqcihjry348765917
8	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	0		https://multiurok.ru/index.php/files/khodba-po-gimnasticheskoi-skameike-s-perekladyvani.html?ysclid=llqgd3f5th953607337
9	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/?ysclid=llqgdg2x9161412086
10	Прыжки через скакалку	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/?ysclid=llqeyxqh3471854203
11	Ритмическая гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/?ysclid=llqfffaxn361990749

12	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/jm4SBwEAAAAA.mp4
13	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0		https://tak-to-ent.net/load/214-1-0-2959?ysclid=1leqh3eyhp661467307
14	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/08/konspekt-uroka-na-temu-pryzhki-v-dlinu-s-razbega-umk
15	Броски набивного мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/?ysclid=1leqijx28g317088433
16	Челночный бег	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/?ysclid=1leqj10fgo271151586
17	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/?ysclid=1leqjo5ai849349052
18	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/conspect/?ysclid=1leqk3dh73536356975
19	Правила поведения в бассейне	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/conspect/?ysclid=1leqm53oz3809174721

20	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	0		https://multiurok.ru/files/plavanie-3-4-klass.html?ysclid=1leqmr8od0717476817
21	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0	0		https://uchitelya.com/okruzhayuschiy-mir/64526-konspekt-uroka-plavanie-i-pogruzhenie-3-klass.html
22	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	0		https://uchitelya.com/fizkultura/8235-konspekt-uroka-dlya-3-klassa-plavanie-sposobom-krol-na-grudi-po-elementam-i-v-koordinacii-dvizheniy.html
23	Упражнения в плавании брассом	1	0	0		https://infourok.ru/plan-konspekt-plavanie-brassom-3-klass-6050169.html?ysclid=1leqqqbbr609020565
24	Упражнения в плавании дельфином	1	0	0		https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-plavanie-3-klass-izuchenie-tehniki-plavaniya-sposobom-delfin-6511276.html?ysclid=1leqp9xxn1462226535
25	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/?ysclid=1leqpw5w5t69612129

26	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/16/urok-podvizhnykh-igr-s-elementami-basketbola-3-y-klass
27	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/conspect/?ysclid=lleqr16vcv228648105
28	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3572/conspect/?ysclid=lleqtjed8k204981506
29	Спортивная игра волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/conspect/?ysclid=llequlrg1j282758624
30	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/conspect/?ysclid=lleqvc7b29191661376
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/?ysclid=lleqvtvu25221818019

32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/?ysclid=1leqvtvu25221818019
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-povorot-na-meste-s-perestupaniem-lizh-klass-1250981.html?ysclid=1leqwk0ko4200272048
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-povorot-na-meste-s-perestupaniem-lizh-klass-1250981.html?ysclid=1leqwk0ko4200272048
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-povorot-na-meste-s-perestupaniem-lizh-klass-1250981.html?ysclid=1leqwk0ko4200272048
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-povorot-na-meste-s-perestupaniem-lizh-klass-1250981.html?ysclid=1leqwk0ko4200272048
37	Повороты на лыжах	1	0	0		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-povorot-na-meste-s-perestupaniem-lizh-klass-1250981.html?ysclid=1leqwk0ko4200272048

	способом переступания					
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-povorot-na-meste-s-perestupaniem-lizh-klass-1250981.html?ysclid=llqwk0ko4200272048
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/?ysclid=llqyxv7w0513822575
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/conspect/223779/?ysclid=llqyxv7w0513822575
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/?ysclid=llqzkw6ok422473125
42	Скольжение с пологого склона с	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/?ysclid=llqzkw6ok422473125

	поворотами и торможением					
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. Зачет.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/?ysclid=Iler0zoimj725263819
44	Спортивная игра футбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/conspect/?ysclid=Iler1hiqfq666145418
45	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		https://multiurok.ru/files/igry-s-elementami-futbola-3-klass.html?ysclid=Iler2bvllc579526972
46	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	0		https://runetmir.com/sportnorm/normativy-3-klass-po-fizkulture?ysclid=Iler2rufzd856168553
47	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья	1	0	0		https://infourok.ru/prezentaciya-formirovanie-navykov-samorazvitiya-i-zdorovesberezheniya-mladshego-shkolnika-v-ramkah-vfsk-gto-6644060.html?ysclid=Iler39ws4c977206947

	через ВФСК ГТО					
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/04/beg-30-metrov-3-klass
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Зачет.	1	1	0		https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-klass-obuchenie-tehnike-vipolneniya-fizicheskikh-uprazhneniy-kompleksa-gto-712483.html?ysclid=1ler6q0d9h682180459
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0		https://xn--311-5cd3cgu2f.xn--p1ai/index.php/uchebnye-predmety/fiz-kultura/vedernikova-vera-nikolaevna/1188-plan-konspekt-uroka-gto-po-fizicheskoy-kulture-dlya-3-klassa?ysclid=1ler7ij81y174694268

51	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p> <p>Эстафеты</p>	1	0	0		<p>https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-obuchenie-tehnike-vypolneniya-fizicheskikh-uprazhnenij-kompleksa-gto-5610712.html?ysclid=1ler86447f658718889</p>
52	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Сгибание и</p>	1	0	0		<p>https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/21/urok-estafeta-po-normam-gto</p>

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/_BC7NAIAAAA.mp4
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/_BC7NAIAAAA.mp4

	90см. Эстафеты					
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/GwBjGQIAAAA.mp4
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/GwBjGQIAAAA.mp4

	Подвижные игры					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/?ysclid=llerb27y6872328788
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Зачет.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/?ysclid=llerb27y6872328788
59	Освоение правил и	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/?ysclid=llerbwpew9188389317

	<p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>					
60	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Зачет.</p>	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/?ysclid=llerbwpew9188389317
61	<p>Освоение правил и техники</p>	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/?ysclid=llercjz939489200819

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/conspect/?ysclid=llercjz939489200819
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/?ysclid=llere8jps8913404055

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Зачет.	1	1	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/?ysclid=llere8jps8913404055
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0		https://xn--jlahfl.xn--p1ai/library/plankonspekt_uroka_po_fizicheskoj_kulture_na_temu_203411.html?ysclid=llerfegbex387642443
66	Освоение правил и техники	1	0	0		https://xn--jlahfl.xn--p1ai/library/plankonspekt_uroka_po_fizicheskoj_kulture_na_temu_203411.html?ysclid=llerfegbex387642443

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры</p>					
67	<p>Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени</p>	1	0	0		<p>https://www.youtube.com/watch?v=vfB6lriYcjkysclid=llergpmmaq685919206</p>
68	<p>Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3</p>	1	1	0		<p>https://www.youtube.com/watch?v=vfB6lriYcjkysclid=llergpmmaq685919206</p>

	ступени. Промежуточн ая аттестация. Комплекс упражнений.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	0			

4 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуч ения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс ег о	Контро льные работы	Практи ческие работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/?ysclid=llrhwij9x620874627
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/?ysclid=llerj419cn968185111
3	Оценка годовой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/?ysclid=llerjkm0xd665412698

	динамики показателей физического развития и физической подготовленности					
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/?ysclid=llerce6pan35722178
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/conspect/?ysclid=llerk7sev692621575

6	Закаливание организма	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/?ysclid=llerlj3wbu95740146
7	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0		https://infourok.ru/prezintaciya-po-fizicheskoy-kulture-preduprezhdenie-travmtizma-vo-vremya-zanyatij-fizicheskimi-uprazhneniyami-1270799.html?ysclid=llerm6tdqx515055785
8	Акробатическая комбинация	1	0	0		https://infourok.ru/eor-akrobaticeskaya-kombinaciya-klass-2732515.html?ysclid=llernlha85205420898
9	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/?ysclid=llero2uj32204174644
10	Опорный прыжок через	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/?ysclid=llero2uj32204174644

	гимнастического козла с разбега способом напрыгивания					
11	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/?ysclid=llero2uj32204174644
12	Обучение опорному прыжку	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/?ysclid=llero2uj32204174644
13	Обучение опорному прыжку	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/?ysclid=llero2uj32204174644
14	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/xpGNVwEAAAAA.mp4
15	Висы и упоры на низкой гимнастической	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/xpGNVwEAAAAA.mp4

	перекладине					
16	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/oBQG3AAAAAA.mp4
17	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/plan_konspekt_uroka_po_fizichieskoi_kul_turie_dlia_4_klassa?ysclid=llersqw5gy902900574
18	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/?ysclid=llert9n8ej139178122
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/?ysclid=llert9n8ej139178122
20	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/?ysclid=llert9n8ej139178122

21	Беговые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/?ysclid=lleruhped0795705448
22	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/main/?ysclid=lleruwledr116950785
23	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/main/?ysclid=lleruwledr116950785
24	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	0	0		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/12/mery-predotvrashcheniya-travmatizma-pri-zanyatiyah
25	Подводящие упражнения	1	0	0		https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kultury-dlya-4-klassa-s-ispolzovaniem-eor-4457036.html?ysclid=llerbw8wz1560107296
26	Упражнения с плавательной доской	1	0	0		https://infourok.ru/elektronniy-obrazovatelnyy-resurs-prezentaciya-dlya-uchaschihsya-klassa-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-azbuka-plavaniya-2350868.html?ysclid=llerwupjgz110488555
27	Упражнения в	1	0	0		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/18/skolzhenie-na-grudi-i-spine-rabota-nog-krolem

	скольжении на груди					
28	Плавание кролем на спине в полной координации	1	0	0		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/11/14/krol-na-spine-v-polnoy-koordinatsii
29	Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/12/26/izuchenie-tehniki-plavaniya-krol-na-spine
30	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/ZwUWNgIAAAA.mp4
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/?ysclid=Iles4fz65t498817545

	упражнения					
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/?ysclid=iles4fz65t498817545
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/?ysclid=iles4fz65t498817545
34	Передвижение на лыжах одновременным	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/?ysclid=iles4fz65t498817545

	одношажны м ходом: подводящи е упражнени я					
35	Имитацион ные упражнени я в передвижен ии на лыжах	1	0	0		https://infourok.ru/lizhnaya-podgotovka-imitaciya-lizhnih-hodov-klass-3703659.html?ysclid=1les58d58d810369533
36	Имитацион ные упражнени я в передвижен ии на лыжах	1	0	0		https://infourok.ru/lizhnaya-podgotovka-imitaciya-lizhnih-hodov-klass-3703659.html?ysclid=1les58d58d810369533
37	Передвиже ние на лыжах одновремен ным одношажны м ходом с небольшого склона	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/R0iHNAIAAAA.mp4

38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/R0iHNAIAAAA.mp4
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/R0iHNAIAAAA.mp4
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/?ysclid=lles7ljxp449328284

41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/conspect/?ysclid=iles7ljxp449328284
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	0	0		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/sdacha_normativov_gto_otkryti_urok_v_4_klasse?ysclid=ilesa0tduc185634372
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	1	0		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/sdacha_normativov_gto_otkryti_urok_v_4_klasse?ysclid=ilesa0tduc185634372

	ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. Зачет.					
44	Предупреждение травматизма на занятиях подвижным и играми	1	0	0		https://video-preview.s3.yandex.net/sq60BAIAAAA.mp4
45	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0		https://infourok.ru/tematicheskaya-urok-podvizhnaya-igra-zapreschennoe-dvizhenie-820955.html?ysclid=llsbgo5g056016976
46	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/02/26/tehnologicheskaya-karta-uroka-igra-podvizhnaya-tsel
47	Разучивание подвижной игры	1	0	0		https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-veselie-starti-integrirovannie-estafeti-2447676.html?ysclid=llescqmihw192439013

	«Эстафета с ведением футбольного мяча»					
48	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0		https://multiurok.ru/files/vneklassnoe-zaniatie-11.html?ysclid=llesdhthz0774434636
49	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0		https://multiurok.ru/index.php/files/urok-po-fizicheskoi-kulture-60.html?ysclid=llese2rgpj219635132
50	Упражнения из игры волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/conspect/?ysclid=llesel89gf141750720
51	Упражнения из игры волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/conspect/?ysclid=llesel89gf141750720
52	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/conspect/?ysclid=llesfjqj4g252648556
53	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/conspect/?ysclid=llesfjqj4g252648556

54	Упражнения из игры футбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/conspect/225341/?ysclid=1leshzms7v70304883
55	Упражнения из игры футбол	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/conspect/225341/?ysclid=1leshzms7v70304883
56	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Комплексный зачет по физической культуре.	1	1	0	https://infourok.ru/urok-gto-put-k-zdorovyu-6053849.html?ysclid=1lesijl250939208373
57	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	1	0	https://compedu.ru/publication/stsenarii-sportivnogo-prazdnika-dlia-4-klassa.html?ysclid=1lesjgue3o378464027

	комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Зачет.					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Зачет.	1	1	0		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/konspekt-na-temubeg-na-1-kmfizicheskaya-kultura-pod-red
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/konspekt-na-temubeg-na-1-kmfizicheskaya-kultura-pod-red

60	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Зачет.</p>	1	1	0		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3715/conspect/?ysclid=Ilesno64hz802754916</p>
61	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягиван</p>	1	0	0		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/conspect/189543/?ysclid=Ilesou9ntw452914847</p>

	ие из виса лежа на низкой перекладин е 90см. Эстафеты					
62	Освоение правил и техники выполнени я норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастиче ской скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-podgotovka-k-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-na-gimnasticheskoj-skame-5777082.html?ysclid=llespe8ty5801294502
63	Освоение правил и техники выполнени я норматива	1	0	0		https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/sdacha_normativov_gto_otkryti_urok_v_4_klasse?ysclid=llespzflpa619950811

	<p>комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>					
64	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>	1	0	0		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/?ysclid=1lesqgxbz478006068</p>
65	<p>Освоение правил и техники выполнения</p>	1	0	0		<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/conspect/?ysclid=1lesrv6x4m500637575</p>

	я норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнени я норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/?ysclid=Iless9dka671472001
67	Освоение правил и техники выполнени я норматива комплекса ГТО. Плавание	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/?ysclid=Ilest1uf6k801266661

	50м. Подвижные игры					
68	Праздник «Большие гонки», посвящен ый ГТО и ЗОЖ, с соблюдение м правил и техники выполнени я испытаний (тестов) 3 ступени. Промежуто чная аттестация. Комплекс упражнени й.	1	1	0		https://infourok.ru/sportivnyj-prazdnik-bolshie-gonki-posvyashennyj-zozh-i-vfsk-gotov-k-trudu-i-oborone-gto-dlya-uchashihsya-1-4-klassov-5125809.html?ysclid=llestnoacy221996497
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	6	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

<http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре

В.И.Лях 1-4 классы

2 КЛАСС

<http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре

В.И.Лях 1-4 классы

3 КЛАСС

<http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре

В.И.Лях 1-4 классы

4 КЛАСС

<http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре

В.И.Лях 1-4 классы

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

1 КЛАСС

rusedu.ru

<http://ballplay.narod.ru/>

<http://www.edu.cap.ru/?t=eduid eduid=7571>

<http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikacionnye-tehnologii/>

<http://ptnic.ucoz.ru/>

<http://www.prosv.ru>

<http://www.sportreferats.narod.ru/>

<http://zdd.1september.ru/>

<http://spo.1september.ru/>

<http://kzg.narod.ru/>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tmpl=lib

<http://sportteacher.ru/structure/>

<http://pculture.ru/>

http://toprog.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html <http://sport-lessons.com/teamgames/football/>

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>

<http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/>

http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html

<http://learning.mioo.ru/login/index.php>

<http://www.moumarx.ru/>

<http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603>

<http://www.docme.ru/>

<https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html>

<http://www.e-osnova.ru/journal/16>

<http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре

В.И.Лях 1-4 классы

2 КЛАСС

rusedu.ru

<http://ballplay.narod.ru/>

<http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&eduid=7571>

<http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikacionnye-tehnologii/>

<http://ptnic.ucoz.ru/>

<http://www.prosv.ru>

<http://www.sportreferats.narod.ru/>

<http://zdd.1september.ru/>

<http://spo.1september.ru/>

<http://kzg.narod.ru/>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tmpl=lib

<http://sportteacher.ru/structure/>

<http://pculture.ru/>

http://топпрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-

<obuchayuschee-video.html> <http://sport-lessons.com/teamgames/football/>

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>

<http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/>

http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html

<http://learning.mioo.ru/login/index.php>

<http://www.moumarx.ru/>

<http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603>

<http://www.docme.ru/>

<https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html>

<http://www.e-osnova.ru/journal/16>

<http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре

В.И.Лях 1-4 классы

3 КЛАСС

rusedu.ru

<http://ballplay.narod.ru/>

<http://www.edu.cap.ru/?t=eduid eduid=7571>

<http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikacionnye-tehnologii/>

<http://ptnic.ucoz.ru/>

<http://www.prosv.ru>

<http://www.sportreferats.narod.ru/>

<http://zdd.1september.ru/>

<http://spo.1september.ru/>

<http://kzg.narod.ru/>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib

<http://sportteacher.ru/structure/>

<http://pculture.ru/>

http://toppor.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html <http://sport-lessons.com/teamgames/football/>

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>

<http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/>

http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html

<http://learning.mioo.ru/login/index.php>

<http://www.moumarx.ru/>

<http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603>

<http://www.docme.ru/>

<https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html>

<http://www.e-osnova.ru/journal/16>

<http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре

В.И.Лях 1-4 классы

4 КЛАСС

rusedu.ru

<http://ballplay.narod.ru/>

<http://www.edu.cap.ru/?t=eduid eduid=7571>

<http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/>

<http://ptnic.ucoz.ru/>

<http://www.prosv.ru>

<http://www.sportreferats.narod.ru/>

<http://zdd.1september.ru/>

<http://spo.1september.ru/>

<http://kzg.narod.ru/>

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib

<http://sportteacher.ru/structure/>

<http://pculture.ru/>

http://toprog.pф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html <http://sport-lessons.com/teamgames/football/>

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>

<http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/>

http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html

<http://learning.mioo.ru/login/index.php>

<http://www.moumarx.ru/>

<http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603>

<http://www.docme.ru/>

<https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html>

<http://www.e-osnova.ru/journal/16>

<http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре

В.И.Лях 1-4 классы

