

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования Усть-Кубинского округа

МОУ "Уфтюжская ООШ"

«Рассмотрено»
Руководитель МО
Носкова /Носкова Н.В.
Протокол №1
от 28. 08. 2023 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УМР
Протокол №1 от 29.08.2023
Веселова /Веселова М.Б.

«Утверждаю»
Директор МОУ
«Уфтюжская основная
образовательная
школа»
К.Р. Курепина
Приказ от 29.08.2023 №60



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2943148)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Бережное 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования 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 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, 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 физкультминуток 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 культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом 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	Наименован ие разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	«Виды деятельност и обучающихс я с учетом рабочей программы воспитания» .
		Все го	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Что такое физическая культура Современны е физические упражнения	1		1	https://rosuchebnik.ru/upload/iblock/415/4153b9b77fd9c5971f532327d9b80644.pdf https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-1-klass-6300231.htm	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа, направленная на стремление к формировани ю культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Режим дня школьника	1		1	https://infourok.ru/1-klass-rezhim-dnya-pervoklassnik	<ul style="list-style-type: none"> • Учебная ситуация,

						направленная на стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
Итого по разделу		1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Гигиена человека Гигиена человека Осанка человека Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=TUM30sF1Qis https://infourok.ru/urok-na-temu-rezhim-dnya-utrennyaya-zaryadka-i-fizkultminutki-2426155.html	• Учебная ситуация, направленная на стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-1-klass-6251922.html https://infourok.ru/klass-instruktazh-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3548632.html https://infourok.ru/gimnastika-osnovnye-ponyatiya-v-gimnastike-4599212.html https://uchitelya.com/fizkultura/170544-prezentaciya-osnovny-obucheniya-uprazhneniyam-s-myachom.html	<ul style="list-style-type: none"> Игровая деятельность и учебная ситуация, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	https://videouroki.net/razrabotki/lyzhnaia-podgotovka-v-n	<ul style="list-style-type: none"> Игровая деятельность и учебная ситуация, направленная на

						<p>проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.</p>
2.3	Легкая атлетика	10	0	10	<p>https://infourok.ru/teoreticheskij-urok-po-lyogkoj-atletike-1-4-klasse-4263199.html https://dzen.ru/a/ZP39QfdN3IX6cthq https://dzen.ru/a/ZP39QfdN3IX6cthq https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/</p>	<p>• Игровая деятельность и учебная ситуация, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных</p>

						особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	https://www.youtube.com/watch?v=rz_e9cTzNck	<ul style="list-style-type: none"> Игровая деятельность и учебная ситуация, направленная на проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния

						занятий физической культурой и спортом на их показатели. • Практикум, направленный на формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий
Итого по разделу	50					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	0	11	Поле для свободного ввода	<ul style="list-style-type: none"> • Практикум, направленный на формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий
Итого по разделу		13				
Раздел 4. Название						
Итого		0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	63		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	«Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания».
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов Зарождение Олимпийских игр Современные Олимпийские игры	1	0	0	https://testedu.ru/test/fizkultura/2-klass/osnovyi-znanij-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa.html	• Беседа, направленная на стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Физическое развитие. Развитие координации движений	1	0	0	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-tvoj-organizm-2-klass-6093833.html	• Игровая деятельность и учебная ситуация, направленная на

						проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели
2.2	Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость	1	0	0	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/03/15/fizicheskie-kachestva	
2.3	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klassy-5136326.html	
Итого по разделу		3				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Занятия по	1	0	0		еседа,

	укреплению здоровья Индивидуальн ые комплексы утренней зарядки					направленная на стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://www.youtube.com/watch?v=Yjf683v2HKc	• Учебная ситуация, направленная на стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
2.2	Лыжная подготовка	14	0	12	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/04/01/prezentatsiya-lyzhnaya-podgotovka-2-klass	• Практикум, направленный на уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным

						формам и видам соревновательной деятельности;
2.3	Легкая атлетика	10	0	10	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-2-klass-lyogkaya-atletika-5323474.html	<ul style="list-style-type: none"> • Практикум, направленный на формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
2.4	Подвижные игры	16	0	16	https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_2klassa	<ul style="list-style-type: none"> • Практикум, направленный на формирование нравственно-этических норм поведения и

						правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
Итого по разделу		52				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	0	11	https://user.gto.ru/files/uploads/media/57e242d90a071.pdf	• Практикум, направленный на формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных

						учебных заданий;
Итого по разделу	11					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	63			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	«Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания».
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://testedu.ru/test/fizkultura/2-klass/osnovyi-znanij-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa.html	• Учебная ситуация, направленная на стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	https://testedu.ru/test/fizkultura/2-klass/osnovyi-znanij-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa.html	• Учебная ситуация, направленная на стремление к формированию культуры здоровья,

						соблюдению правил здорового образа жизни;
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры Физическая нагрузка	1		1	https://testedu.ru/test/fizkultura/2-klass/osnovyi-znanij-po-fizicheskoj-kulture-dlya-2-klassa.html	<ul style="list-style-type: none"> Практикум, направленный на формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Закаливание организма Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	Поле для свободного ввода	<ul style="list-style-type: none"> Практикум, направленный на формирование нравственно-этических норм поведения и правил

						межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	Поле для свободного ввода	<ul style="list-style-type: none"> • Практикум, направленный на формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	Поле для свободного ввода	<ul style="list-style-type: none"> • Практикум, направленный на формирование

						<p>нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;</p>
2.3	Лыжная подготовка	14	0	14	Поле для свободного ввода	<ul style="list-style-type: none"> • Практикум, направленный на формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
2.4	Плавательная подготовка	2	0	0	Поле для свободного ввода	

2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	Поле для свободного ввода	<ul style="list-style-type: none"> • Практикум, направленный на уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
Итого по разделу		52				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	12	Поле для свободного ввода	<ul style="list-style-type: none"> • Практикум, направленный на уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
Итого по разделу		12				
Раздел 4. Название						
Итого		0				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	62	
--	----	---	----	--

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	«Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания».
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Из истории развития физической культуры в России Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/main/	Беседа, направленная на стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	https://multiurok.ru/files/zadaniia-dlia-samostoiatelnoi-raboty-po-fizichesko.html?login=ok	• Учебная ситуация, направленная на стремление к формированию культуры здоровья,

						соблюдению правил здорового образа жизни;
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/	<ul style="list-style-type: none"> • Учебная ситуация, направленная на стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
2.3	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/	
Итого по разделу		3				

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Закаливание организма	1	0	0	https://infourok.ru/fizicheskie-uprazhneniya-dlya-profilaktiki-narusheniya-osanki-dlya-klassa-1733227.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/	<ul style="list-style-type: none">• Практикум, направленный на уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода	<ul style="list-style-type: none">• Учебная ситуация, направленная на стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
Итого по разделу		2				

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/02/03/urok-dlya-4klassa-gimnastika-s-elementami-akrobatiki	<ul style="list-style-type: none"> • Учебная ситуация, направленная на стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/conspect/	<ul style="list-style-type: none"> • Учебная ситуация, направленная на стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/	<ul style="list-style-type: none"> • Практикум, направленный на уважительное отношение к содержанию

						национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
2.4	Плавательная подготовка	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/conspect/	
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/conspect/	<ul style="list-style-type: none"> • Практикум, направленный на уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
Итого по разделу		50				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению	13	0	11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/	<ul style="list-style-type: none"> • Практикум, направленный

	нормативных требований комплекса ГТО					на уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
Итого по разделу		13				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	61		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Контроль ные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура Современные физические упражнения	1	0	0	01.09.2023	https://rosuchebnik.ru/upload/iblock/415/4153b9b77fd9c5971f532327d9b80644.pdf https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-1-klass-6300231.htm
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	05.09.2023	https://infourok.ru/1-klass-rezhim-dnya-pervoklassnika-5582958.html
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры Осанка человека. Упражнения для осанки Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0	08.09.2023	https://www.youtube.com/watch?v=TUM30sF1Qis https://infourok.ru/urok-na-temu-rezhim-dnya-utrennyaya-zaryadka-i-fizkultminutki-2426155.html
4	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	12.09.2023	https://infourok.ru/teoreticheskij-urok-po-lyogkoj-atletike-1-4-klass-4263199.html

5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	15.09.2023	https://dzen.ru/a/ZP39QfdN3IX6cthg
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	19.09.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/18/modifitsirovannaya-obrazovatel'naya-programma
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	22.09.2023	https://dzen.ru/a/ZP39QfdN3IX6cthg
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	26.09.2023	https://dzen.ru/a/ZP39QfdN3IX6cthg

9	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	29.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/
10	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	03.10.2023	https://infourok.ru/metodika-prizhkov-v-dlinnu-s-mesta-3304015.html
11	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с разбега	1	0	1	06.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/conspect/
12	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту	1	0	1	10.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/

13	Выполнение прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	13.10.2023	https://www.youtube.com/watch?v=PIngAWv62jA
14	Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1	17.10.2023	https://infourok.ru/klass-instruktazh-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3548632.html https://infourok.ru/gimnastika-osnovnye-ponyatiya-v-gimnastike-4599212.html
15	Исходные положения в физических упражнениях Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	20.10.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/09/03/akrobatika-1-klass
16	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	24.10.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/09/03/akrobatika-1-klass
17	Группировки, перекаты	1	0	1	27.10.2023	https://infourok.ru/posobie-po-akrobatike-akrobaticheskie-uprazhneniya-562554.html
18	Кувырок вперед, стойка на лопатках	1	0	1	31.10.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/09/kuvyrok-vpered-stoyka-na-lopatkah
19	Строевые упражнения и	1	0	1	03.11.2023	https://www.youtube.com/watch?v=bMrl-

	организующие команды на уроках физической культуры					OFKVDc
20	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	14.11.2023	https://multiurok.ru/files/stroevye-uprazhneniia-5.html
21	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	17.11.2023	https://uchitelya.com/fizkultura/170544-prezentaciya-osnovy-obucheniya-uprazhneniyam-s-myachom.html
22	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	21.11.2023	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-uprazhneniya-s-gimnasticheskoy-skakalkoy-836530.html
23	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	24.11.2023	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika-1-4-klass-4561408.html
24	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе, Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	28.11.2023	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572 https://www.youtube.com/watch?v=DR371dmPUyk
25	Упражнения в равновесии на гимнастической скамье	1	0	1	01.12.2023	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-uprazhneniya-v-ravnovesii-na-gimnasticheskoy-skameyke-klass-331163.html
26	Лазанье по гимнастической	1	0	1	05.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/con

	стенке					spect/
27	Висы и упоры	1	0	1	08.12.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5583/con-spect/
28	Считалки для подвижных игр. Игры по выбору обучающихся	1	0	1	12.12.2023	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/02/17/schitalochki-dlya-podvizhnyh-igr
29	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр «2 капитана», «Совушка»	1	0	1	15.12.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/02/17/podvizhnye-igr-1-klass
30	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	19.12.2023	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-1-klass-6300231.html
31	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	22.12.2023	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/09/15/organizatsiya-i-providenie-podvizhnyh-igr-s-detmi-doshkolnogo
32	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	26.12.2023	https://infourok.ru/zanyatie-v-obedinenii-podvizhnie-igri-po-teme-igra-ohotniki-i-utki-klass-2374324.html
33	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	12.01.2024	https://infourok.ru/stroevie-priemi-s-lizhami-na-lizhah-864310.html
34	Строевые упражнения с	1	0	1	16.01.2024	https://infourok.ru/stroevie-priemi-s-lizhami-

	лыжами в руках					i-na-lizhah-864310.html
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	19.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/concept/
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	23.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/concept/
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	26.01.2024	https://infourok.ru/imitacionnye_uprazhneniya_na_urokah_po_lyzhnoy_podgotovke-188146.htm
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	30.01.2024	https://infourok.ru/imitacionnye_uprazhneniya_na_urokah_po_lyzhnoy_podgotovke-188146.htm
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	02.02.2024	https://www.youtube.com/watch?v=ny_LtTomVmE
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	06.02.2024	https://www.youtube.com/watch?v=ny_LtTomVmE
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	09.02.2024	https://infourok.ru/imitacionnye_uprazhneniya_na_urokah_po_lyzhnoy_podgotovke-188146.htm
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	13.02.2024	https://infourok.ru/imitacionnye_uprazhneniya_na_urokah_po_lyzhnoy_podgotovke-188146.htm

43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	16.02.2024	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-teme-sovershenstvovanie-skolzyaschego-shaga-392992.html
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	27.02.2024	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-teme-sovershenstvovanie-skolzyaschego-shaga-392992.html
45	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	01.03.2024	https://p04.навигатор.дети/program/2929-podvizhnye-igry
46	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	05.03.2024	https://p04.навигатор.дети/program/2929-podvizhnye-igry
47	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	12.03.2024	https://p04.навигатор.дети/program/2929-podvizhnye-igry
48	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	15.03.2024	https://p04.навигатор.дети/program/2929-podvizhnye-igry
49	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	19.03.2024	https://p04.навигатор.дети/program/2929-podvizhnye-igry
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	22.03.2024	https://p04.навигатор.дети/program/2929-podvizhnye-igry
51	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	02.04.2024	https://p04.навигатор.дети/program/2929-podvizhnye-igry

52	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	05.04.2024	https://p04.навигатор.дети/program/2929-podvizhnye-igry
53	Разучивание подвижной игры «Колдунчик»	1	0	1	09.04.2024	https://p04.навигатор.дети/program/2929-podvizhnye-igry
54	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	12.04.2023	http://www.sportvolovo.edusite.ru/p4aa1.htm
55	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	16.04.2024	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_(1)2.pdf
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	19.04.2024	https://marathonec.ru/tehnika-bega-na-korotkie-distantcii/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	23.04.2024	https://www.youtube.com/watch?v=xSo2q09TvGo
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	26.04.2024	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-fizicheskaya-kultura-tema-specialnye-begovye-uprazhneniya-6-ti-minutnyi-beg-razvitie-vynoslivosti-5-klas-4346893.html

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	30.04.2024	https://www.youtube.com/watch?v=G-dw72bLExw
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	07.05.2024	https://www.youtube.com/watch?v=reI88lvAqxy
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	14.05.2024	https://vk.com/video-76633380_456239268
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	17.05.2024	https://www.youtube.com/watch?v=KS1bB0T9_L4
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	21.05.2024	https://www.youtube.com/watch?v=B7Jg7_v84iE
64	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	24.05.2024	https://www.youtube.com/watch?v=et7GCaJTOVk

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
65	Резервный урок	1	0	1		
66	Резервный урок	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	63		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контро льные работы	Практически е работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов Зарождение Олимпийских игр Современные Олимпийские игры	1	0	0	04.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/conspect/
2	Физическое развитие. Развитие координации движений	1	0	0	06.09.2023	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-klass-po-teme-razvitie-koordinacii-3457819.html
3	Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость	1	0	0	11.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/
4	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	13.09.2023	https://infourok.ru/dnevnik-samokontrolya-2-4-klassy-5136326.html
5	Занятия по укреплению здоровья Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	18.09.2023	https://infourok.ru/proekt-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-vliyanie-utrennej-gimnastiki-na-organizm-shkolnika-9-klass-5635291.html
6	Правила поведения на	1	0	1	20.09.2023	https://infourok.ru/instruktsiya-po-tehnike-

	занятиях лёгкой атлетикой. Бег 30м. Высокий старт.				3	bezopasnosti-na-urokah-po-legkoj-atletike-dlya-nachalnoj-shkoly-4263384.html https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtlw
7	Бег с поворотами и изменением направлений. Челночный бег.	1	0	1	25.09.2023	https://www.youtube.com/watch?v=B7Jg7_v84iE
8	Беговые упражнения	1	0	1	27.09.2023	https://sport.wikireading.ru/18774
9	Бег на среднюю дистанцию	1	0	1	02.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/conspect/
10	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	04.10.2023	https://www.youtube.com/watch?v=pnWVBpWJ04w
11	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	09.10.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/01/08/urok-vesyolye-pryzhki-2-klass
12	Прыжок с места	1	0	1	11.10.2023	https://infourok.ru/urok-po-fizkulture-na-temu-prizhok-v-dlinu-s-mesta-klass-290521.html
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	16.10.2023	https://www.youtube.com/watch?v=PIngAWv62jA
14	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	18.10.2023	https://www.youtube.com/watch?v=IZBV8S_2pQg
15	Прыжки со скакалкой	1	0	1	23.10.2023	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-na-temu-pryzhki-chrez-skakalku-2-klass-4140737.html

16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	25.10.2023	https://www.youtube.com/watch?v=y6QxLM2F8Ys
17	Строевые упражнения и команды	1	0	1	30.10.2023	https://www.youtube.com/watch?v=QnC7UV2I0-I
18	Акробатика. Группировки, перекаты	1	0	1	01.11.2023	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-tema-akrobaticheskie-uprazhneniya-upori-i-perekati-v-gruppirovke-iz-polozheniya-lezha-ruki-vverh-per-977304.html
19	Акробатика. Кувырок вперед в группировку сидя	1	0	1	13.11.2023	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-akrobatike-klass-akrobaticheskie-uprazhneniya-kuvirok-vpered-2833862.html
20	Акробатика. Стойка на лопатках с согнутыми ногами	1	0	1	15.11.2023	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/15/plan-konspekt-uroka-dlya-uchashchih-sya-2-kursa-na-0
21	Акробатическая комбинация	1	0	1	20.11.2023	https://www.youtube.com/watch?v=Yjf683v2HKc
22	Передвижения по наклонной скамейке	1	0	1	22.11.2023	https://www.youtube.com/watch?v=TIJXlEhHco
23	Лазанье по гимнастической стенке	1	0	1	27.11.2023	https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	29.11.2023	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba-po-gimnasticheskoy-skameyke-s-predmetami-na-noskah-hodba-po-polu-po-nacher-3404177.html

25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	04.12.2023	https://www.youtube.com/watch?v=hdVGxyuJamk
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	06.12.2023	https://infourok.ru/kompleks_razvivayuschih_uprazhneniy_s_myachom_dlya_nachalnyh_klassov-359525.htm
27	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	11.12.2023	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2013/04/23/tantsevalnye-uprazhneniya-dlya-detey
28	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	13.12.2023	https://www.youtube.com/watch?v=UDshrKwYvPY
29	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	18.12.2023	https://infourok.ru/podvizhnie-igry-s-elementami-basketbola-666341.html
30	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	20.12.2023	https://p23.навигатор.дети/program/40563-podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola
31	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	25.12.2023	https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoj-kulture-brosok-myacha-snizu-na-meste-v-shit-lovlya-myacha-na-meste-peredacha-myacha-snizu-na-meste-estaf-6284990.html
32	Передачи и ловля мяча	1	0	1	27.12.2023	https://www.youtube.com/watch?v=L1OAIIDIAyY
33	Ведение мяча на месте	1	0	1	15.01.2024	https://www.youtube.com/watch?v=f8iMqLm18QY
34	Эстафеты с баскетбольным мячом	1	0	1	17.01.2024	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/07/23/estafety-s-myachom-

						dlya-2-klassa
35	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок	1	0	1	22.01.2024	https://infourok.ru/pravila-povedeniya-na-urokah-lizhnoy-podgotovki-v-nachalnoy-shkole-866988.html
36	Повороты на лыжах на месте вокруг пяток и носков лыж	1	0	1	24.01.2024	https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-po-teme-povoroti-perestupaniem-stoya-na-meste-363894.html
37	Передвижение на лыжах попеременным 2хшажным ходом	1	0	1	29.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/conspect/
38	Передвижение на лыжах попеременным 2хшажным ходом	1	0	1	31.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/conspect/
39	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	05.02.2024	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-sovershenstvovanie-tehniki-spuska-na-lyzhah-v-nizkoj-stojke-i-podyoma-v-goru-yolochkoj-4309617.html
40	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	07.02.2024	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-sovershenstvovanie-tehniki-spuska-na-lyzhah-v-nizkoj-stojke-i-podyoma-v-goru-yolochkoj-4309617.html
41	Подъем лесенкой	1	0	1	12.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/conspect/
42	Подъем лесенкой	1	0	1	14.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/conspect/

					4	
43	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	19.02.2024	https://vsnege.com/gornye-lyzhi/spuski-i-podemy-na-lyzhah/
44	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	21.02.2024	https://vsnege.com/gornye-lyzhi/spuski-i-podemy-na-lyzhah/
45	Торможение лыжными палками	1	0	1	26.02.2024	https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-tormozhenii/
46	Торможение лыжными палками	1	0	1	28.02.2024	https://www.ski.ru/az/blogs/post/sposoby-tormozhenii/
47	Торможение падением на бок	1	0	1	04.03.2024	https://infourok.ru/konspekt-uroka-tormozhenie-padeniem-na-lyzhah-s-palkami-5797412.html
48	Торможение падением на бок	1	0	1	06.03.2024	https://infourok.ru/konspekt-uroka-tormozhenie-padeniem-na-lyzhah-s-palkami-5797412.html
49	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	11.03.2024	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-s-elementami-futbola-4110795.html
50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	13.03.2024	https://infourok.ru/podvizhnye-igry-s-elementami-futbola-4110795.html
51	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	18.03.2024	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-klass-igra-gonka-myachey-po-krugu-3020709.html

52	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	20.03.2024	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-klass-igra-gonka-myachey-po-krugu-3020709.html
53	Подвижные игры с бегом	1	0	1	01.04.2024	https://infourok.ru/podvizhnie-igry-s-begom-1308703.html
54	Подвижные игры с прыжками	1	0	1	03.04.2024	https://pedsovet.su/dosug/podvizhnye_igry_dlya_2_klassa
55	Подвижные игры с мячом	1	0	1	08.04.2024	https://domovenok-as.ru/nashi-deti/igry-s-mjachom-dlja-detei-1-2-klasa.html
56	Подвижные игры на внимание	1	0	1	10.04.2024	https://infourok.ru/igry-dlya-razvitiya-pamyati-i-vnimanija-klass-3527223.html
57	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	15.04.2024	https://shkola7gnomov.ru/parrents/eto_interesno/fizicheskoe_razvitie/id/1001/
58	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1	0	1	17.04.2024	https://marathonec.ru/tehnika-bega-na-korotkie-distantsii/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	22.04.2024	https://www.youtube.com/watch?v=xSo2q09TvGo

	комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	24.04.2024	https://www.youtube.com/watch?v=G-dw72bLEw
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	29.04.2024	https://www.youtube.com/watch?v=rel88lvAqxY
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	06.05.2024	https://vk.com/video-76633380_456239268
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	08.05.2024	https://www.youtube.com/watch?v=KS1bB0T9_L4
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1	0	1	13.05.2024	https://www.youtube.com/watch?v=B7Jg7_v84iE

	бег 3*10м. Подвижные игры					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	15.05.2024	https://www.youtube.com/watch?v=et7GCaJTOVk
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	20.05.2024	https://gtonorm.ru/
67	Резервный урок	1	0	1	22.05.2024	
68	Резервный урок	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	63		

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всег о	Контро льные работы	Практи ческие работы		
1	Физическая культура у древних народов История появления современного спорта	1	0	0	05.09.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/conspect/
2	Виды физических упражнений Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0	06.09.20 23	https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs
3	Дозировка физических нагрузок Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0	12.09.20 23	https://infourok.ru/dozirovanie-fizicheskoy-nagruzki-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-2221264.html
4	Закаливание организма под душем Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	13.09.20 23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/
5	Легкая атлетика. ТБ на уроках. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	19.09.20 23	https://infourok.ru/instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-po-legkoj-atletike-dlya-nachalnoj-shkoly-4263384.html https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtIw

6	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Бег 30м. Высокий старт	1	0	1	20.09.2023	https://infourok.ru/instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-po-legkoj-atletike-dlya-nachalnoj-shkoly-4263384.html https://www.youtube.com/watch?v=cZ3-5jYBtlw
7	Челночный бег 3x10	1	0	1	26.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/
8	Бег 1000м на результат	1	0	1	27.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/
9	Прыжковые упражнения	1	0	1	03.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/
10	Прыжок с места	1	0	1	04.10.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/
11	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	10.10.2023	https://www.youtube.com/watch?v=-Lu5nHIPDp8
12	Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	1	11.10.2023	https://www.youtube.com/watch?v=w-57DsBNtS0
13	Метание мяча в цель	1	0	1	17.10.2023	https://www.youtube.com/watch?v=3rE3-HZl59s
14	Метание мяча на дальность	1	0	1	18.10.2023	https://www.youtube.com/watch?v=5ih-DHIGGXl
15	Гимнастика. Строевые команды и упражнения	1	0	1	24.10.2023	https://infourok.ru/stroevye-uprazhneniya-3-klass-5802212.html

16	Акробатика. Группировки, перекаты, кувырок вперед	1	0	1	25.10.2023	https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-dlya-klassa-razdel-gimnastika-tema-kuvirok-vpered-gruppirovka-stoyka-na-lopatkah-sognuv-nogi-perekat-v-upor-p-3976569.html
17	Акробатика. Кувырки, стойка на лопатках	1	0	1	31.10.2023	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-klass-kuvirok-vpered-3999742.html
18	Акробатика. Стойка на лопатках. мост	1	0	1	01.11.2023	https://www.youtube.com/watch?v=zGgyJzQIL4
19	Лазанье по канату	1	0	1	14.11.2023	https://infourok.ru/konspekt-uroka-lazane-po-kanatu-3-klass-5058131.html
20	Лазанье по канату	1	0	1	15.11.2023	https://infourok.ru/konspekt-uroka-lazane-po-kanatu-3-klass-5058131.html
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	21.11.2023	https://infourok.ru/urok-po-fizkulture-peredvizhenie-po-gimnasticheskoy-skameyke-pryamo-s-pereshagivaniem-cherez-predmeti-kubiki-klass-1746798.html
22	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	22.11.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/
23	Прыжки через скакалку	1	0	1	28.11.2023	https://infourok.ru/pryzhi-na-skakalke-konspekt-uroka-po-fiz-re-v-3-klasse-6077741.html
24	Ритмическая гимнастика	1	0	1	29.11.2023	https://www.youtube.com/watch?v=e8V3uemi_k

					23	o
25	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	05.12.2023	https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsM0
26	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	06.12.2023	https://infourok.ru/urok-ritmiki-dlya-tretego-klassa-ozornaya-polka-3844738.html
27	Подвижные игры с элементами баскетбола. Броски в кольцо снизу, от груди	1	0	1	12.12.2023	https://www.youtube.com/watch?v=8FSWU-0xhqQ
28	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками снизу	1	0	1	13.12.2023	https://www.youtube.com/watch?v=cmvJ8BTLGmQ
29	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	0	1	19.12.2023	https://www.youtube.com/watch?v=FRFANcFeGwc
30	Ведение мяча в движении, ловля и передачи мяча от плеча	1	0	1	20.12.2023	https://www.youtube.com/watch?v=zRKu7NcdFy0
31	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	26.12.2023	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-666341.html
32	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	27.12.2023	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/12/10/podvizhnye-igry-s-elementami-igry-v-basketbol

33	Лыжная подготовка. ТБ на уроках. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	16.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/conspect/
34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	17.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/conspect/
35	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	23.01.2024	https://infourok.ru/odnovremennyj-besshazhnyj-hod-na-lyzhah-3-klass-4926063.html
36	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	24.01.2024	https://infourok.ru/odnovremennyj-besshazhnyj-hod-na-lyzhah-3-klass-4926063.html
37	Передвижение на лыжах одновременным 2хшажным ходом	1	0	1	30.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/
38	Передвижение на лыжах одновременным 2хшажным ходом	1	0	1	31.01.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/
39	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	06.02.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/15/konspekt-uroka-na-temu-lyzhnaya-podgotovka-povoroty-na
40	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	07.02.2024	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/15/konspekt-uroka-na-temu-lyzhnaya-podgotovka-povoroty-na
41	Повороты на лыжах	1	0	1	13.02.20	https://infourok.ru/urok-lizhnaya-podgotovka-

	способом переступания в движении				24	obuchenie-povorotu-perestupaniem-v-dvizhenii-2388664.html
42	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	14.02.2024	https://infourok.ru/urok-lizhnaya-podgotovka-obuchenie-povorotu-perestupaniem-v-dvizhenii-2388664.html
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	20.02.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	21.02.2023	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/conspect/
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	27.02.2024	https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	28.02.2024	https://infourok.ru/sposoby-preodaleniya-spuskov-i-podemov-tormozheniya-4220506.html
47	Подвижные игры с элементами волейбола. ТБ на уроках. Передачи мяча сверху в парах	1	0	1	05.03.2024	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-v-razdele-voleybol-tema-verhnyaya-peredacha-myacha-dvumya-rukami-v-parah-995618.html
48	Прием, передачи мяча снизу в парах	1	0	1	06.03.2024	https://www.1urok.ru/categories/17/articles/36118
49	Нижняя прямая подача с 3х метров	1	0	1	12.03.2024	https://infourok.ru/nizhnyaya-pryamaya-podacha-myacha-s-rasstoyaniya-3-6-metrov-ot-

						setki-5131962.html
50	Игра в волейбол по упрощенным правилам	1	0	1	13.03.2024	https://infourok.ru/igra-po-uproshennym-pravilam-volejbola-igra-po-pravilam-5196243.html
51	Подвижные игры с приемами футбола. ТБ на уроках. Удар по неподвижному мячу.	1	0	1	19.03.2024	https://www.youtube.com/watch?v=w2K4YKpcZwI
52	Остановка катящегося мяча	1	0	1	20.03.2024	https://www.youtube.com/watch?v=Ukvp6xRntGI
53	Ведение мяча по прямой	1	0	1	02.04.2024	https://www.youtube.com/watch?v=4P-lcbIzTYs
54	Игра в футбол по упрощенным правилам	1	0	1	03.04.2024	https://infourok.ru/plan-konspekt-igra-v-futbol-po-uproshennym-pravilam-5759568.html
55	Плавание. Техника плавания на груди	1	0	0	09.04.2024	https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-po-plavaniyu-na-temu-obuchenie-tehniki-plavaniya-krol-na-grudi-klass-428070.html
56	Олимпийские чемпионы по плаванию из России	1	0	0	10.04.2024	https://infourok.ru/olimpijskie-chempiony-po-plavaniyu-5471319.html
57	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	16.04.2024	https://infourok.ru/proekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-podgotovka-obuchayuschihsya-k-vipolneniyu-norm-gto-kak-sredstvo-sohraneniya-i-ukrepleniya--3410097.html

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	17.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/conspect/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	23.04.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3524/conspect/
60	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	1	24.04.2024	https://yandex.ru/video/preview/4006059529462344170 https://yandex.ru/video/preview/6638024634132196157 https://www.youtube.com/watch?v=NI3Ykvid_Ag
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	30.05.2024	https://www.youtube.com/watch?v=et7GCaJTOVk
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	07.05.2024	https://vk.com/video-76633380_456239268
63	Освоение правил и техники	1	0	1	08.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				24	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	14.05.2024	https://www.youtube.com/watch?v=G-dw72bLEw
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	15.05.2024	https://www.youtube.com/watch?v=5ih-DHIGGXI
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	21.05.2024	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/conspect/
67	Резервный урок	1	0	1	22.05.2024	
68	Резервный урок	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	62		

4 КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр ольны еработ ы	Практи ческиер аботы		
1	Из истории развития физической культуры в России Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	1.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/conspect/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/main/
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	5.09.23	https://multiurok.ru/files/zadaniia-dlia-samostoiatelnoi-raboty-po-fizichesko.html?login=ok
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	8.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/conspect/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/conspect/224374/
4	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0	12.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Закаливание организма	1	0	0	15.09.23	https://infourok.ru/fizicheskie-uprazhneniya-dlya-profilaktiki-narusheniya-osanki-dlya-klassa-1733227.html

						https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/conspect/
6	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	19.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/conspect/
7	Беговые упражнения	1	0	1	22.09.23	https://infourok.ru/lyogkaya-atletika-begovye-uprazhneniya-4-klass-6577967.html
8	Беговые упражнения	1	0	1	26.09.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/
9	Беговые упражнения	1	0	1	29.09.23	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/08/31/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-4-klasse-tema
10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	3.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	6.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/conspect/

12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	10.10.23	https://yandex.ru/video/preview/3899447784132837528
13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	13.10.23	https://yandex.ru/video/preview/10969804932753823449
14	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	17.10.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/conspect/
15	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	20.10.23	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-lyogkaya-atletika-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-4-klass-5295975.html
16	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	24.10.23	https://infourok.ru/preduprezhdenie-travmatizma-na-zanyatiyah-sportivnoj-gimnastiki-6389041.html
17	Акробатическая комбинация	1	0	1	27.10.23	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-akrobaticeskaya-kombinaciya-887989.html
18	Акробатическая комбинация	1	0	1	31.10.23	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/07/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-4-klasse

19	Акробатическая комбинация	1	0	1	3.11.23	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/11/07/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-4-klasse
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	14.11.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/conspect/
21	Упражнения в равновесии. Ходьба по низкому гимнастическому бревну	1	0	1	17.11.23	https://infourok.ru/uprazhneniya-v-ravnovesii-na-gimnasticheskom-brevne-5058247.html
22	Упражнения в равновесии. Ходьба по низкому гимнастическому бревну	1	0	1	21.11.23	https://infourok.ru/uprazhneniya-v-ravnovesii-na-gimnasticheskom-brevne-5058247.html
23	Лазанье по канату	1	0	1	24.11.23	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-na-temu-lazanie-po-kanatu-3227360.html
24	Лазанье по канату	1	0	1	28.11.23	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-na-temu-lazanie-po-kanatu-3227360.html
25	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	1.12.23	https://www.youtube.com/watch?v=wnEFebbOxwE
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	5.12.23	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-4-klassa-testirovanie-podtyagivanie-5391039.html

27	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	8.12.23	https://infourok.ru/visi-i-upori-v-mladshih-klassah-749324.html
28	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	12.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/main/
29	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	15.12.23	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-basketbolnie-uprazhneniya-klass-3903887.html
30	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	19.12.23	https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-dlya-klassov-2234825.html
31	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	22.12.23	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/01/30/konspekt-uroka-po-basketbolu-4-klass
32	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	26.12.23	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/
33	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	12.01.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/conspect/
34	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	16.01.24	https://infourok.ru/pravila-po-preduprezhdeniyu-travmatizma-pri-provedenii-urokov-lizhnoy-podgotovki-dlya-uchaschihsya-1790687.html

35	Передвижение на лыжах попеременным 2хшажным ходом	1	0	1	19.01.24	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/02/12/tema-uroka-peredvizhenie-na-lyzhah-poperemenny-dvuhshazhnyy
36	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	23.01.24	https://infourok.ru/odnovremennyj-besshazhnyj-hod-na-lyzhah-4-klass-4926065.html
37	Передвижение на лыжах одновременным 2хшажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	26.01.24	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/10/31/konspekt-urokaobuchenie-tekhnik-odnovremennogo
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	30.01.24	https://multiurok.ru/files/otkrytyi-urok-po-lyzhnoi-podgotovke-dlia-4-klassa.html
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	2.02.24	https://infourok.ru/lizhnaya-podgotovka-imitaciya-lizhnih-hodov-klass-3703659.html
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	6.02.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/conspect/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	9.02.24	https://yandex.ru/search/?clid=2380813&

42	Спуски со склонов, подъем «Елочкой»	1	0	1	13.02.24	https://infourok.ru/podem-na-sklon-elochkoj-spusk-so-sklona-v-srednej-stojke-6421169.html
43	Повороты на лыжах в движении	1	0	1	16.02.24	https://infourok.ru/obuchenie-tehnike-povorotov-na-lizhah-na-meste-i-v-dvizhenii-2937796.html
44	Торможение «плугом»	1	0	1	20.02.24	https://plankonspekt.ru/articles/trenirovka-tehniki-tormozheniya-plugom-i-poluplugom.html
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	27.02.24	http://frs24.ru/st/normy-gto-lyzhi/
46	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне Подводящие упражнения Упражнения с плавательной доской Упражнения в скольжении на груди	1	0	0	1.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/conspect/ https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-plavaniyu-dlya-uchaschihsya-go-klassa-2377245.html
47	Подводящие упражнения Плавание кролем на спине в полной координации Упражнения в плавании способом кроль	1	0	0	5.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/conspect/
48	Разучивание подвижной игры	1	0	1	12.03.24	https://infourok.ru/user/troshina-irina-

	«Подвижная цель»					andreevna/blog/igra-podvizhnaya-cel-169813.html
49	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	15.03.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/conspect/
50	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	19.03.24	https://infourok.ru/plan-uroka-po-volejbolu-dlya-uchashih-sya-4-klassa-5011240.html
51	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	22.03.24	https://infourok.ru/uprazhneniya-na-otrabotku-osnov-tehniki-volejbola-5831130.html
52	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	26.03.24	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-veselie-starti-integririvannye-estafeti-2447676.html
53	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	29.03.24	https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-veselie-starti-integririvannye-estafeti-2447676.html
54	Упражнения из игры футбол	1	0	1	2.04.24	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/conspect/225341/
55	Упражнения из игры футбол	1	0	1	5.04.24	https://infourok.ru/razrabotka-uroka-fizicheskoy-kulturi-sportivnaya-igra-futbol-1935048.html

56	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	9.04.24	https://normativov.net/gto-novye/ https://infourok.ru/prezentaciya-tehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-klass-1606816.html
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	12.04.24	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	16.04.24	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	19.04.24	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	23.04.24	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d
61	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	1	26.04.24	https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	30.04.24	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	2.05.24	https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	7.05.24	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	14.05.24	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	17.05.24	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
67	Резервный урок	1	0			
68	Резервный урок	1	0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	61		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура: 1-й класс: учебник /Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.- М.: Астрель. (Планета знаний)

Физическая культура: 2-й класс: учебник /Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.- М.: Астрель. (Планета знаний)

Физическая культура: 3-4 е классы: учебник /Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.- М.: Астрель. (Планета знаний)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура: 1-й класс: учебник /Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.- М.: Астрель. (Планета знаний)

Физическая культура: 2-й класс: учебник /Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.- М.: Астрель. (Планета знаний)

Физическая культура: 3-4 е классы: учебник /Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.- М.: Астрель. (Планета знаний)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://gtonorm.ru/>

<https://dzen.ru>

<https://infourok.ru>

<https://resh.edu.ru>

<https://multiurok.r>

