

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Администрация Оленинского муниципального округа

МКОУ Оленинская ООШ

СОГЛАСОВАНО

На заседании
педагогического совета

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
Оленинская ООШ

Протокол №7 от «23»
августа 2023 г.

Гриб Т.В
Приказ №48/1 от «23»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3295472)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Оленино 2023-2024

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 – 408 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ 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 назначению: 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	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			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-sostavit-rezhim-dnya-dlya-shkolnika
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://15.rospotrebnadzor.ru/rss_all/-/asset_publisher/Kq6J/content/id/214127
1.2	Осанка человека	1			https://yandex.ru/search/?family=yes text
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	12			https://srednyadm.ru/msu/administratsiya/munitsipalnoe-

					byudzhethnoe-uchrezhdenie-kulturyi-kulturno-sportivnyij-tsentr-polyot-mbuk-ksts-polyot/media/2020/5/19/legkaya-atletika-istoriya-pravila-vidyi-polza-vred/
2.2	Подвижные и спортивные игры	11			https://ped-kopilka.ru/blogs/irina-oserdnikova/podvizhnye-igry-dlja-mladshih-shkolnikov.html
2.3	Гимнастика с основами акробатики	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/263070/
2.4	Лыжная подготовка	11			https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/7-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-hody-tehnika-peredvizheniya-na-lyzhah-pod-yomy-tormozheniya-povoroty
2.5	Подвижные игры	12			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/03/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-1-4-klass
2.6	Легкая атлетика	11			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/14/legkaya-atletika
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	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	3			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-poznaniya-mira-na-temu-ukreplyay-svoyo-zdorove-361398.html
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://www.fok-chempion.ru/sport/utrennyaya-gimnastika-kompleks-uprazhnenij-dlya-kazhdogo
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/
2.2	Подвижные игры	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/
2.3	Гимнастика с основами	9			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/

	акробатики				
2.4	Лыжная подготовка	10			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/conspect/195797/
2.5	Подвижные игры	10			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/03/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-1-4-klass
2.6	Легкая атлетика	10			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/14/legkaya-atletika
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/19/podgotovka-uchashchihsya-k-vypolneniyu-normativov
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	1	

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	2			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/12/14/harakteristika-vidov-uprazhneniy-dlya-detey-1-4-klassov-na
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-tema-kontrol-pulsa-1856371.html
2.3	Физическая нагрузка	2			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/25/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-4-klasse-ot-chego
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2016/06/19/konspekt-uroka-po-teme-zakalivanie

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://nsportal.ru/detskii-sad/distantsionnoe-obuchenie/2020/05/08/konspekt-dod-dyhatelnaya-gimnastika-dlya-detey
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	11			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/02/legkaya-atletika-i-ee-vidy
2.2	Подвижные и спортивные игры	11			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/03/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-1-4-klass
2.3	Гимнастика с основами акробатики	11			https://multiurok.ru/files/gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-1.html
2.4	Лыжная подготовка	11			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/17/lyzhnaya-podgotovka
2.5	Подвижные игры	10			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/03/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-1-4-klass
2.6	Легкая атлетика	12			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/14/legkaya-atletika
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/12/konspekt-uroka-urok-po-podgotovke-k-sdache-normativov

Итого по разделу	28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	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	2			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/13/priobshchenie-k-samostoyatelnym-zanyatiyam-fizicheskimi
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/05/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-fizicheskoy
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/04/06/uprazhneniya-i-igry-dlya-profilaktiki-i-korreksii-narusheniya

1.2	Закаливание организма	1			https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2016/06/19/konspekt-uroka-po-teme-zakalivanie
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	5			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/14/legkaya-atletika
2.2	Подвижные и спортивные игры	5			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/03/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-1-4-klass
2.3	Гимнастика с основами акробатики	5			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/10/31/konspekt-uroka-gimnastika-s-elementami-akrobatiki
2.4	Лыжная подготовка	8			https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/7-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka-osnovnye-hody-tehnika-peredvizheniya-na-lyzhah-pod-yomy-tormozheniya-povoroty?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=72136850&utm_content=14629084054&utm_term=yclid=17300301667224256511
2.5	Подвижные игры	5			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/03/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-1-4-klass
2.6	Легкая атлетика	5			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/14/legkaya-atletika
Итого по разделу		33			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	28			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/07/podgotovka-uchashchihsya-k-sdache-norm-vfsk-gto

	требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/07/27/fizicheskaya-kultura
2	Современные физические упражнения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/07/23/sovremennye-populyarnye-vidy-i-sistemy-fizichesk
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://4brain.ru/zozh/rezhim.php
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				http://15.rospotrebnadzor.ru/rss_all/-/asset_publisher/Kq6J/content/id/214127
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				http://15.rospotrebnadzor.ru/rss_all/-/asset_publisher/Kq6J/content/id/214127
6	Комплексы утренней зарядки и физкультмин	1				https://www.fok-chempion.ru/sport/utrennyaya-gimnastika-kompleks-uprazhnenij-dlya-kazhdogo

	уток в режиме дня школьника					
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/16/instruktazhi-po-tehnike-bezopasnosti-na-zanyatiyah
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				https://multiurok.ru/files/gimnastika-s-osnovami-akrobatiki-1.html
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				https://studfile.net/preview/3562603/page:3/
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta
12	Акробатические упражнения, основные	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta

	техники					
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/27/gimnastika-kak-vid-sporta
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://fkis.ru/page/1/413.html
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://fkis.ru/page/1/413.html
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://fkis.ru/page/1/413.html
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://infourok.ru/uprazhneniya-s-gimnasticheskim-myachom-1-4-klass-6686064.html
18	Гимнастические упражнения в	1				https://infourok.ru/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-priguchesti-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-1938945.html

	прыжках					
19	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://multiurok.ru/index.php/files/razrabotka-uroka-po-fizicheskoi-kulture-na-temu-1.html
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://multiurok.ru/index.php/files/razrabotka-uroka-po-fizicheskoi-kulture-na-temu-1.html
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				https://ferrum-body.ru/podem-nog-v-polozhenii-lezha.html
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/05/18/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-dlya-uchashchihsya-1
23	Разучивание прыжков в группировке	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/11/26/otkrytyy-urok-po-fizicheskoy-kulture-v-1-klasse-tema
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				https://atletiq.com/uprazhnenie/pryzhki-iz-polozheniya-upor-lezha.html
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				https://infourok.ru/stroevie-priemi-s-lizhami-i-na-lizhah-864310.html

26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				https://infourok.ru/stroevie-priemi-s-lizhami-i-na-lizhah-864310.html
27	Упражнения в передвижении и на лыжах	1				https://infourok.ru/stroevie-priemi-s-lizhami-i-na-lizhah-864310.html
28	Упражнения в передвижении и на лыжах	1				https://infourok.ru/stroevie-priemi-s-lizhami-i-na-lizhah-864310.html
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://infourok.ru/imitacionnye-uprazhneniya-na-urokah-po-lyzheny-podgotovke-188146.htm
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://infourok.ru/imitacionnye-uprazhneniya-na-urokah-po-lyzheny-podgotovke-188146.htm
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://infourok.ru/planirovanie-uroka-fizicheskoj-kultury-v-1-klasse-fgos-4666335.html
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://infourok.ru/planirovanie-uroka-fizicheskoj-kultury-v-1-klasse-fgos-4666335.html
33	Имитационные	1				https://infourok.ru/imitacionnye-uprazhneniya-na-urokah-po-lyzheny-podgotovke-188146.htm

	е упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом					oy_podgotovke-188146.htm
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://infourok.ru/imitacionnye_uprazhneniya_na_urokah_po_lyzhn_oy_podgotovke-188146.htm
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://infourok.ru/planirovanie-uroka-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-fgos-4666335.html
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://infourok.ru/planirovanie-uroka-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-fgos-4666335.html
37	Чем отличается ходьба от бега	1				https://infourok.ru/teoreticheskij-urok-po-lyogkoj-atletike-1-4-klass-4263199.html

38	Упражнения в передвижении и с равномерной скоростью	1				https://infourok.ru/teoreticheskij-urok-po-lyogkoj-atletike-1-4-klass-4263199.html
39	Упражнения в передвижении и с равномерной скоростью	1				https://infourok.ru/teoreticheskij-urok-po-lyogkoj-atletike-1-4-klass-4263199.html
40	Упражнения в передвижении и с изменением скорости	1				https://infourok.ru/teoreticheskij-urok-po-lyogkoj-atletike-1-4-klass-4263199.html
41	Упражнения в передвижении и с изменением скорости	1				https://infourok.ru/teoreticheskij-urok-po-lyogkoj-atletike-1-4-klass-4263199.html
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://topuch.com/shsh-rossijskoj-akademii-obrazovaniya/index4.html
43	Обучение равномерному	1				https://topuch.com/shsh-rossijskoj-akademii-obrazovaniya/index4.html

	у бегу в колонне по одному с невысокой скоростью					
44	Обучение равномерном у бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://topuch.com/shsh-rossijskoj-akademii-obrazovaniya/index4.html
45	Обучение равномерном у бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://topuch.com/shsh-rossijskoj-akademii-obrazovaniya/index4.html
46	Обучение равномерном у бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				https://topuch.com/shsh-rossijskoj-akademii-obrazovaniya/index4.html

47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/22/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-pryzhka-v-dlinu-s
48	Разучивание одновременно го отталкивания двумя ногами	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/22/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-pryzhka-v-dlinu-s
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/22/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-pryzhka-v-dlinu-s
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/22/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-pryzhka-v-dlinu-s
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/22/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-pryzhka-v-dlinu-s
52	Разучивание фазы приземления	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/10/22/uprazhneniya-dlya-razuchivaniya-tehniki-pryzhka-v-dlinu

	из прыжка					
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/10/22/uprazhneniya-dlya-razuchivaniya-tehniki-pryzhka-v-dlinu
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/10/22/uprazhneniya-dlya-razuchivaniya-tehniki-pryzhka-v-dlinu
55	Считалки для подвижных игр	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2016/02/17/schitalochki-dlya-podvizhnyh-igr
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/05/19/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-podvizhnye-igry-1
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/05/19/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-podvizhnye-igry-1
58	Обучение способам организации игровых	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/05/20/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-podvizhnye-igry-0

	площадок					
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/05/20/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-podvizhnye-igry-0
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/05/14/organizatsiya-podvizhnoy-igry-v-dou
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/05/14/organizatsiya-podvizhnoy-igry-v-dou
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-okhotniki-i-utki-1.html
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://multiurok.ru/files/podvizhnaia-igra-okhotniki-i-utki-1.html
64	Разучивание	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-

	подвижной игры «Не попади в болото»					zhizni/2019/09/17/kartoteka-podvizhnyh-igr-podgotovitel'naya-k-shkole
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2019/09/17/kartoteka-podvizhnyh-igr-podgotovitel'naya-k-shkole
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/12/04/kartoteka-podvizhnyh-igr
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2015/12/04/kartoteka-podvizhnyh-igr
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/scenarii-prazdnikov/2016/03/20/sportivnoe-razvlechenie-osenniy-marafon
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/scenarii-prazdnikov/2016/03/20/sportivnoe-razvlechenie-osenniy-marafon

70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://svetlyachok40.blogspot.com/2014/10/blog-post_23.html
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://svetlyachok40.blogspot.com/2014/10/blog-post_23.html
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/10/19/kartoteka-podvizhnykh-igr
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/10/19/kartoteka-podvizhnykh-igr
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				http://sport.voschool.edusite.ru/p48aa1.html
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/08/tehnika-bezopasnosti-po-fizicheskoy-kulture

	(тестов) ВФСК ГТО					
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/07/normativy-gto-po-stupenyam
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/04/30/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-beg-30-metrov
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-konspekt-na-interaktivnyj-video-urok-po-predmetu-fizicheskaya-kultura-dlya-10-klasa-urok-3-smeshannoe-peredvizhe-5411741.html

	Смешанное передвижение . Подвижные игры					
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение . Подвижные игры	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-konspekt-na-interaktivnyj-video-urok-po-predmetu-fizicheskaya-kultura-dlya-10-klassa-urok-3-smeshannoe-peredvizhe-5411741.html
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/10/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-hodbe-na-lyzhah-po
81	Освоение правил и техники выполнения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/10/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-hodbe-na-lyzhah-po

	норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/10/07/plavanie-v-sisteme-gto
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/10/07/plavanie-v-sisteme-gto
84	Освоение правил и техники	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/konspekt-na-temushestimutnyy-beg-pod-red-v-i-lyah-4

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры</p>					
85	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры</p>	1				<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/konspekt-na-temushestimutnyy-beg-pod-red-v-i-lyah-4</p>
86	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные</p>	1				<p>https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2017/05/13/konspekt-uroka-broski-myacha</p>

	игры					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2017/05/13/konspekt-uroka-broski-myacha
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2019/12/04/konspekt-zanyatiya-podgotovka-i-vypolnenie
89	Освоение правил и техники	1				https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2019/12/04/konspekt-zanyatiya-podgotovka-i-vypolnenie

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>					
90	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры</p>	1				<p>https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2019/12/04/konspekt-zanyatiya-podgotovka-i-vypolnenie</p>
91	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива</p>	1				<p>https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2019/12/04/konspekt-zanyatiya-podgotovka-i-vypolnenie</p>

	<p>комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры</p>					
92	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1				<p>https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2019/12/04/konspekt-zanyatiya-podgotovka-i-vypolnenie</p>
93	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон</p>	1				<p>https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2019/12/04/konspekt-zanyatiya-podgotovka-i-vypolnenie</p>

	<p>вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>					
94	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры</p>	1				<p>https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/21/urok-estafeta-po-normam-gto</p>
95	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.</p>	1				<p>https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/21/urok-estafeta-po-normam-gto</p>

	Подвижные игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/14/konspekt-uroka-na-temu-chelnochnyy-begumk-fizicheskaya
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/14/konspekt-uroka-na-temu-chelnochnyy-begumk-fizicheskaya
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и	1				https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2015/08/27/vserossiyskiy-urok-gotov-k-trudu-i-oborone

	техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2015/08/27/vserossiyskiy-urok-gotov-k-trudu-i-oborone
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дат а изу чен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		В се го	Контр ольны е работ ы	Практ ическ ие работ ы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/conspect/
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/conspect/
3	Современные Олимпийские игры	1				https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozhzhdeniya
4	Физическое развитие	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/03/24/konspekty-zanyatij-po-fizicheskoy-kulture-0
5	Физические	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/02/25/konspekt-uroka-fizicheskie-kachestva-uprazhneniya-na

	качества					
6	Сила как физическое качество	1				https://nsportal.ru/shkola/fizika/library/2015/03/01/konspekt-uroka-v-7-klasse-sila
7	Быстрота как физическое качество	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/05/08/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu
8	Выносливость как физическое качество	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/02/11/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-po-razdelu-programmy
9	Гибкость как физическое качество	1				https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2020/11/25/konspekt-teoreticheskogo-zanyatiya-po-teme-vidy
10	Развитие координации движений	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/10/konspekt-uroka-po-teme-razvitie-koordinatsii-dvizheniy
11	Развитие координации движений	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/10/10/konspekt-uroka-po-teme-razvitie-koordinatsii-dvizheniy

	й					
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://nsportal.ru/shkola/ekologiya/library/2020/04/18/dnevnik-nablyudeniya
13	Закаливание организма	1				https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2016/06/19/konspekt-uroka-po-teme-zakalivanie
14	Утренняя зарядка	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/01/29/konspekt-utrenney-gimnastiki-v-starshey-gruppe
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/01/29/konspekt-utrenney-gimnastiki-v-starshey-gruppe
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/11/07/tekhnika-bezopastnosti-na-urokakh-gimnastiki
17	Строевые	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/02/23/plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-stroevye-uprazhneniya

	упражнения и команды					
18	Строевые упражнения и команды	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/02/23/plan-konspekt-uroka-po-fizkulture-stroevye-uprazhneniya
19	Прыжковые упражнения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/13/proekt-uroka-fizicheskoy-kultury
20	Прыжковые упражнения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/13/proekt-uroka-fizicheskoy-kultury
21	Гимнастическая разминка	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/31/kompleksy-obshcherazvivayushchih-uprazhneniy
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba

24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/06/23/konspekt-uroka-po-razdelu-gimnastika-uprazhneniya-so
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/06/23/konspekt-uroka-po-razdelu-gimnastika-uprazhneniya-so
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/11/28/kompleks-utrenney-gimnastiki-s-myachom-dlya-detey-5-6
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/11/28/kompleks-utrenney-gimnastiki-s-myachom-dlya-detey-5-6
28	Танцевальные гимнастические движения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/02/konspekt-uroka-na-temu-tantsevalnye-dvizheniya-umk
29	Танцевал	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/02/konspekt-uroka-na-temu-

	ьные гимнастические движения					tantsevalnye-dvizheniya-umk
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/21/konspekt-uroka-po-lyzhnoy-podgotovke-v-1-klasse
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/01/30/lyzhnaya-podgotovka-poperemennyy-dvuhshazhnyy-hod
32	Спуск с горы в основной стойке	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/konspekt-uroka-po-teme-spuska-na-lyzhah-v-osnovnoy-0
33	Спуск с горы в основной стойке	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/konspekt-uroka-po-teme-spuska-na-lyzhah-v-osnovnoy-0
34	Подъем	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/conspect/189460/

	лесенкой					
35	Подъем лесенкой	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/conspect/189460/
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/07/plan-konspekt-provedeniya-uroka-po-lyzhnoy-podgotovke
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/07/plan-konspekt-provedeniya-uroka-po-lyzhnoy-podgotovke
38	Торможение лыжным и палками	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-tormozhenie-padeniem-na-lyzhah-s-palkami-5797412.html
39	Торможение лыжным и палками	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-tormozhenie-padeniem-na-lyzhah-s-palkami-5797412.html
40	Торможение падением на бок	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-tormozhenie-padeniem-na-lyzhah-s-palkami-5797412.html
41	Торможение падением на бок	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-tormozhenie-padeniem-na-lyzhah-s-palkami-5797412.html

42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/01/26/instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-pri-zanyatiyah-po
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/09/metanie-myacha-v-tsel
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/09/metanie-myacha-v-tsel
45	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/08/14/uprazhneniya-s-ispolzovaniem-razlichnyh-pryzhkov-dlya
46	Сложнокоординированные	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/08/14/uprazhneniya-s-ispolzovaniem-razlichnyh-pryzhkov-dlya

	прыжков ые упражне ния					
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/
49	Сложно координ ированн ые передви жения ходьбой по гимнасти ческой скамейке	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba
50	Сложно координ ированн ые	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba

	передви жения ходьбой по гимнасти ческой скамейке					
51	Передви жение равноме рной ходьбой с наклона ми туловищ а вперёд и стороны, разведен ием и сведение м рук	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba
52	Бег с поворота ми и изменен ием направле	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/24/razrabotka-uroka-po-fizkulture-po-teme-hodba-i-beg-s

	ний					
53	Бег с поворота ми и изменением направлений	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/24/razrabotka-uroka-po-fizkulture-po-teme-hodba-i-beg-s
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/03/04/kompleks-begovyh-uprazhneniy
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/03/04/kompleks-begovyh-uprazhneniy
56	Подвижные игры с приемами и спортивных игр	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/08/22/podvizhnye-igry-s-elementami-sportivnyh-igr

57	Игры с приемам и баскетбола	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/12/10/podvizhnye-igry-s-elementami-igry-v-basketbol
58	Игры с приемам и баскетбола	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2013/12/10/podvizhnye-igry-s-elementami-igry-v-basketbol
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://nsportal.ru/blog/nachalnaya-shkola/all/2014/05/29/podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://nsportal.ru/blog/nachalnaya-shkola/all/2014/05/29/podvizhnye-igry-s-elementami-basketbola
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/03/08/kartoteka-igr-uprazhneniy-i-estafet-s-myachom

62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/03/08/kartoteka-igr-uprazhneniy-i-estafet-s-myachom
63	Прием «волна» в баскетболе	1				https://multiurok.ru/files/programma-po-fizicheskoi-kulture-2-klass-2.html
64	Прием «волна» в баскетболе	1				https://multiurok.ru/files/programma-po-fizicheskoi-kulture-2-klass-2.html
65	Игры с приемам и футбола: метко в цель	1				https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-futbola-1461767.html
66	Игры с приемам и футбола: метко в цель	1				https://infourok.ru/podvizhnie-igri-s-elementami-futbola-1461767.html

67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-po-fizkulture-gonka-myachej-4041087.html
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://infourok.ru/podvizhnaya-igra-po-fizkulture-gonka-myachej-4041087.html
69	Футбольный бильярд	1				https://infourok.ru/pravila-igry-futbolnyj-bilyard-4547880.html
70	Футбольный бильярд	1				https://infourok.ru/pravila-igry-futbolnyj-bilyard-4547880.html
71	Бросок ногой	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-basketbolu-brosok-v-kolco-s-dvuh-shagov-6349035.html
72	Бросок ногой	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-basketbolu-brosok-v-kolco-s-dvuh-shagov-6349035.html
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/07/01/igry-i-uprazhneniya-v-ravnovesii
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/07/01/igry-i-uprazhneniya-v-ravnovesii

	ия					
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/07/normativy-gto-po-stupenyam
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/07/normativy-gto-po-stupenyam
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплек	1				https://www.gto.ru/norms

	са ГТО. Бег на 30м. Эстафет ы					
78	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Бег на 30м. Эстафет ы	1				https://www.gto.ru/norms
79	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО.	1				https://xn--80aahf2atedpfggh.xn--plai/%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B8%D1%81%D0%BF%D1%8B%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9/%D1%81%D0%BC%D0%B5%D1%88%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5/

	Смешанное передвижение					
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://xn--80aahf2atedpfgg.xn--p1ai/%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F-%D0%B8%D1%81%D0%BF%D1%8B%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B9/%D1%81%D0%BC%D0%B5%D1%88%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D0%B5-%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/conspect/170201/

	ное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4779/conspect/170201/

83	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафет ы	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/10/konspekt-uroka-na-temu-razuchivanie-igrovyyh-uprazhneniy
84	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафет ы	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/10/konspekt-uroka-na-temu-razuchivanie-igrovyyh-uprazhneniy

85	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Подтяги вание из виса на высокой переклад ине – мальчик и. Сгибани е и разгибан ие рук в упоре лежа на полу. Эстафет ы	1				https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-vfsk-gto-malchiki-podtyagivaniya-v-vise-devochki-podtyagivaniya-iz-visa-lyozha-2576306.html
86	Освоени е правил и	1				https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-vfsk-gto-malchiki-podtyagivaniya-v-vise-devochki-podtyagivaniya-iz-visa-lyozha-2576306.html

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения	1				https://sudact.ru/law/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov_3/metodicheskie-rekomendatsii/5/5.3/5.3.2/

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой переклад	1				https://sudact.ru/law/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov_3/metodicheskie-rekomendatsii/5/5.3/5.3.2/

	ине 90см. Эстафет ы					
89	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Наклон вперед из положен ия стоя на гимнасти ческой скамье. Подвижн ые игры	1				https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-podgotovka-k-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoyna-gimnasticheskoy-skame-5777082.html
90	Освоени е правил и техники	1				https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-podgotovka-k-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoyna-gimnasticheskoy-skame-5777082.html

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>					
91	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места</p>	1				<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/08/28/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-3-klasse-pryzhok-v</p>

	толчком двумя ногами. Эстафет ы					
92	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафет ы	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/08/28/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-3-klasse-pryzhok-v
93	Освоени е правил и техники выполне ния	1				https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-trenirovka-dlya-podgotovki-k-sdache-podnimanija-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-5779194.html

	нормати ва комплек са ГТО. Поднима ние туловищ а из положен ия лежа на спине. Подвижн ые игры					
94	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Поднима ние туловищ а из положен ия лежа на спине.	1				https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-trenirovka-dlya-podgotovki-k-sdache-podnimanija-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-5779194.html

	Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/02/21/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/02/21/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya

	теннисно го мяча в цель. Подвижн ые игры					
97	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек са ГТО. Челночн ый бег 3*10м. Эстафет ы	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-fgos-chelnochnyj-beg-kak-odin-iz-normativov-kompleksa-gto-4899256.html
98	Освоени е правил и техники выполне ния нормати ва комплек	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-fgos-chelnochnyj-beg-kak-odin-iz-normativov-kompleksa-gto-4899256.html

	са ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/07/24/plavanie-v-sisteme-gto
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплек	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/07/24/plavanie-v-sisteme-gto

	са ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры					
10 1	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2019/06/23/sportivnyy-prazdnik-navstrechu-gto
10 2	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей	1				https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2019/06/23/sportivnyy-prazdnik-navstrechu-gto

	<p>норм ГТО, с соблюде нием правил и техники выполне ния испытан ий (тестов) 2 ступени ГТО</p>				
<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТ ВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММ Е</p>	<p>10 2</p>	<p>0</p>	<p>0</p>		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://infourok.ru/lekcija-po-istorii-fizicheskoj-kultury-na-temu-fizicheskaya-kultura-v-drevnem-mire-4330650.html
2	История появления современного спорта	1				https://infourok.ru/lekcija-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-sovremennoe-sostoyanie-fizicheskoj-kultury-i-sporta-2277231.html
3	Виды физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/192803/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2017/03/26/o-chem-govorit-puls
5	Дозировка физических нагрузок	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/25/konspekt-uroka-fizicheskoj-kultury-v-4-klasse-ot-chego
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2020/01/09/plany-individualnyh-zanyatij
7	Закаливание организма под душем	1				https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2016/06/19/konspekt-uroka-po-teme-zakalivanie

8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-dihatelnaya-gimnastika-1388253.html
9	Строевые команды и упражнения	1				https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/09/29/plan-konspekt-postroevoy-podgotovke
10	Строевые команды и упражнения	1				https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/09/29/plan-konspekt-postroevoy-podgotovke
11	Лазанье по канату	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/04/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-po-teme-0
12	Лазанье по канату	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/04/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-po-teme-0
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/06/konspekt-uroka-po-fizkulture-na-temu-ravnovesie-hodba
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/11/14/peredvizhenie-po-gimnasticheskoy-stenke
17	Прыжки через скакалку	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/03/09/pryzhki-v-skakalku

18	Прыжки через скакалку	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/03/09/pryzhki-v-skakalku
19	Ритмическая гимнастика	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/12/03/konspekt-zanyatiya-po-ritmicheskoy-gimnastike
20	Ритмическая гимнастика	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2017/12/03/konspekt-zanyatiya-po-ritmicheskoy-gimnastike
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-shkola-rossii-osvoenie-tancevalnih-uprazhneniy-i-razvitie-koordinacii-shagi-galopa-v-800690.html
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-klass-shkola-rossii-osvoenie-tancevalnih-uprazhneniy-i-razvitie-koordinacii-shagi-galopa-v-800690.html
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/02/konspekt-uroka-na-temu-tantsevalnye-dvizheniya-umk
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/02/konspekt-uroka-na-temu-tantsevalnye-dvizheniya-umk
25	Прыжок в длину с разбега	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/14/pryzhok-v-dlinu-s-razbega-9-klass
26	Прыжок в длину с разбега	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/14/pryzhok-v-dlinu-s-razbega-9-klass
27	Броски набивного мяча	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/10/plan-konspekt-uroka-dlya

					uchashchihsya-4-klassa-na-1
28	Броски набивного мяча	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/10/plan-konspekt-uroka-dlya-uchashchihsya-4-klassa-na-1
29	Челночный бег	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/23/konspekt-uroka-na-temu-chelnochnyy-beg-umk-fizicheskaya
30	Челночный бег	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/23/konspekt-uroka-na-temu-chelnochnyy-beg-umk-fizicheskaya
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/12/urok-fizicheskoy-kultury-v-5-klasse-po-teme-vysokiy
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/12/urok-fizicheskoy-kultury-v-5-klasse-po-teme-vysokiy
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/16/konspekt-uroka-na-temu-uprazhneniya-na-razvitie
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/16/konspekt-uroka-na-temu-uprazhneniya-na-razvitie
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/15/plan-konspekt-uroka-dlya-uchashchihsya-4-klassa-na-temu
36	Передвижение на	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-

	лыжах одновременным двухшажным ходом					sport/library/2018/05/15/plan-konspekt-uroka-dlya-uchashchihsya-4-klasse-na-temu
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/04/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-vo-2-klasse-povorot
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/04/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-vo-2-klasse-povorot
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/04/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-vo-2-klasse-povorot
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/04/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-vo-2-klasse-povorot
41	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/04/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-vo-2-klasse-povorot
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-po-teme-povoroty-na-lyzhah-perestupaniem-5646366.html
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://multiurok.ru/files/tormozhieniie-plughom.html

44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://multiurok.ru/files/tormozhieniie-plughom.html
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/02/14/sposoby-tormozheniya-na-lyzhah
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/02/14/sposoby-tormozheniya-na-lyzhah
47	История развития шашек в стране	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/02/07/zdorovyy-obraz-zhizni
48	Правила игры в русские шашки	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/02/07/zdorovyy-obraz-zhizni
49	Шашечная доска	1				https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-shashechnaya-doska-4056110.html
50	Шашечная доска. Наименование диагоналей доски	1				https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-shashechnaya-doska-4056110.html
51	Шашки. Цель игры. Ход	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/04/konspekt-uroka-po-shashkam
52	Момент совершения хода.	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/04/konspekt-uroka-po-shashkam
53	Шашечная нотация. Определенное результаты партии.	1				https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2023/04/28/razdel-ii-iii-tema-doska-shashki-notatsiya

54	Различные виды проигрыша. Различные виды ничьей.	1				https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2023/04/28/razdel-ii-iii-tema-doska-shashki-notatsiya
55	Шашки. Непрерывность при ведении партии.	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/04/konspekt-uroka-po-shashkam
56	Шашки. Три стадии партии.	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/04/konspekt-uroka-po-shashkam
57	Принцип стиснения. Ограничение действий противника.	1				https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-po-shashkam.html
58	Шашки. Связка в партии.	1				https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-po-shashkam.html
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/matematika/2020/01/28/igra-parashyutisty
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/matematika/2020/01/28/igra-parashyutisty
61	Спортивная игра баскетбол	1				https://infourok.ru/konspekt-na-temu-basketbol-1747101.html
62	Спортивная игра	1				https://infourok.ru/konspekt-na-temu-basketbol-1747101.html

	баскетбол					
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/05/tema-uroka-peredacha-i-lovlya-basketbolnogo-myacha
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/05/tema-uroka-peredacha-i-lovlya-basketbolnogo-myacha
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2015/12/06/urok-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2015/12/06/urok-osnovnye-tehnicheskie-priemy-igry-v
67	Спортивная игра волейбол	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/25/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu
68	Спортивная игра волейбол	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/25/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-volejbol-podacha-myacha-4271644.html

70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-volejbol-podacha-myacha-4271644.html
71	Спортивная игра футбол	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/10/25/konspekt-uroka-po-futbolu
72	Спортивная игра футбол	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/10/25/konspekt-uroka-po-futbolu
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-zaniatii-na-temu-podvizhnye-igry-s.html
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-zaniatii-na-temu-podvizhnye-igry-s.html
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/09/12/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-po-razdelu-programmy
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/08/tehnika-bezopasnosti-po-fizicheskoy-kulture
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег	1				https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-tema-podgotovka-k-sdache-norm-gto-testirovanie-bega-na-30-metrov-s-vysokogo-starta-5173995.html

	на 30м. Эстафеты					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-tema-podgotovka-k-sdache-norm-gto-testirovanie-bega-na-30-metrov-s-vysokogo-starta-5173995.html
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://multiurok.ru/index.php/files/beg-1000m-razvitie-vynoslivosti.html
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://multiurok.ru/index.php/files/beg-1000m-razvitie-vynoslivosti.html
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/23/konspekt-uroka-na-temu-prinyatie-normativa-2000-metrov
82	Освоение правил и техники	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/12/23/konspekt-uroka-na-temu-

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения</p>					<p>prinyatie-normativa-2000-metrov</p>
83	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты</p>	1				<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/10/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-hodbe-na-lyzhah-po</p>
84	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты</p>	1				<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/10/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-hodbe-na-lyzhah-po</p>
85	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p>	1				<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/04/podtyagivanie-dlya-nachinayushchih-dlya-vypolneniya</p>

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
86	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				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/04/podtyagivanie-dlya-nachinayushchih-dlya-vypolneniya
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/04/podtyagivanie-dlya-nachinayushchih-dlya-vypolneniya
88	Освоение правил и техники выполнения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/04/podtyagivanie-dlya-nachinayushchih-dlya-vypolneniya

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-podgotovka-k-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-na-gimnasticheskoy-skame-5777082.html
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-podgotovka-k-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-na-gimnasticheskoy-skame-5777082.html
91	Освоение правил и техники выполнения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/18/plan-konspek-zanyatiya-pryzhok-v-dlinu-s-mesta

	<p>норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>					
92	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	1				<p>https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/11/18/plan-konspek-zanyatiya-pryzhok-v-dlinu-s-mesta</p>
93	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>	1				<p>https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-trenirovka-dlya-podgotovki-k-sdache-podnimanija-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-5779194.html</p>
94	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива</p>	1				<p>https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-trenirovka-dlya-podgotovki-k-sdache-podnimanija-tulovisha-iz-polozheniya-lezha-na-spine-5779194.html</p>

	комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/12/14/gto
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/12/14/gto
97	Освоение правил и техники выполнения	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-fgos-chelnochnyj-beg-kak-odin-iz-normativov-kompleksa-gto-4899256.html

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-fgos-chelnochnyj-beg-kak-odin-iz-normativov-kompleksa-gto-4899256.html
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/10/07/plavanie-v-sisteme-gto
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/10/07/plavanie-v-sisteme-gto
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением	1				https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2019/12/04/konspekt-zanyatiya-podgotovka-i-vypolnenie

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2019/12/04/konspekt-zanyatiya-podgotovka-i-vypolnenie
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Вс его	Контро льные работы	Практи ческие работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/20/istoriya-razvitiya-fizkultury
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/12/20/istoriya-razvitiya-fizkultury
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/03/26/plan-konspekt-uroka-fizkultury-5-klass-na-temu
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу	1				https://zelve-crb.by/informatsiya/novosti/724-fizicheskaya-aktivnost-i-ee-vliyanie-na-zdorove-cheloveka

	систем организма					
5	Оценка годовой динамики показателе й физическо го развития и физическо й подготовле нности	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/conspect/314089/
6	Правила предупреж дения травм на уроках физическо й культуры	1				https://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2012/05/29/travmatizm-na-urokakh-fizicheskoy-kultury
7	Оказание первой помощи на занятиях физическо й культуры	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/12/07/konspekt-zanyatiya-na-temu-pervaya-pomoshch-pri
8	Упражнен ия для	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/10/16/profilaktika-narusheniya-osanki

	профилактики нарушения осанки и снижения массы тела					
9	Закаливание организма	1				https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2016/06/19/konspekt-uroka-po-teme-zakalivanie
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://studfile.net/preview/7510594/page:11/
11	Акробатическая комбинация	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-gimnastike-na-temu-akrobaticeskaya-kombinaciya-5058221.html
12	Акробатическая комбинация	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-gimnastike-na-temu-akrobaticeskaya-kombinaciya-5058221.html
13	Опорной	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/02/19/razrabotka-uroka-

	прыжок через гимнастич еского козла с разбега способом напрыгива ния					gimnastika-opornyy-pryzhok-7-klass
14	Опорной прыжок через гимнастич еского козла с разбега способом напрыгива ния	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/02/19/razrabotka-uroka-gimnastika-opornyy-pryzhok-7-klass
15	Поводящи е упражнени я для обучения опорному прыжку	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/06/24/opornyy-pryzhok-obuchenie
16	Поводящи е упражнени	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/06/24/opornyy-pryzhok-obuchenie

	я для обучения опорному прыжку					
17	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
18	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/261376/
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/17/tema-uroka-uprazhneniya-na-perekladine-8-klass
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/17/tema-uroka-uprazhneniya-na-perekladine-8-klass
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/17/tema-uroka-uprazhneniya-na-perekladine-8-klass

22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/05/17/tema-uroka-uprazhneniya-na-perekladine-8-klass
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/muzykalno-ritmicheskoe-zanyatie/2022/04/07/plyaska-letka-enka-s-pogremushkami
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/04/05/profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-fizicheskoy
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/17/konspekt-uroka-na-temu-pryzhok-v-vysotu-s-razbega-umk
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/17/konspekt-uroka-na-temu-pryzhok-v-vysotu-s-razbega-umk
27	Прыжок в высоту с разбега	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/17/konspekt-uroka-na-temu-pryzhok-v-vysotu-s-razbega-umk

	способом перешагивания					
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/05/17/konspekt-uroka-na-temu-pryzhok-v-vysotu-s-razbega-umk
29	Беговые упражнения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/25/konspekt-uroka-na-temu-spetsialno-begovye-uprazhneniya
30	Беговые упражнения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/25/konspekt-uroka-na-temu-spetsialno-begovye-uprazhneniya
31	Метание малого мяча на дальность	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/04/02/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-po-razdelu
32	Метание малого мяча на дальность	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/04/02/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-po-razdelu
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-tehnika-bezopasnosti-po-lyzhnoj-podgotovke-4056954.html

	й					
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://infourok.ru/konspekt-uroka-na-temu-tehnika-bezopasnosti-po-lyzhnoj-podgotovke-4056954.html
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/17/konspekt-uroka-na-temu-odnovremenno-odnoshazhnyy-hod
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажн	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/17/konspekt-uroka-na-temu-odnovremenno-odnoshazhnyy-hod

	ым ходом: подводящи е упражнени я					
37	Передвиже ние на лыжах одновремен ным одношажн ым ходом: подводящи е упражнени я	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/17/konspekt-uroka-na-temu-odnovremenno-odnoshazhnyy-hod
38	Имитацио нные упражнени я в передвиже нии на лыжах	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/03/31/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-uroka
39	Имитацио нные упражнени я в передвиже нии на	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/03/31/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-uroka

	лыжах					
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-po-lyzhnoi-podgotovke-odnovremennyi.html
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-po-lyzhnoi-podgotovke-odnovremennyi.html
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с	1				https://multiurok.ru/index.php/files/konspekt-uroka-po-lyzhnoi-podgotovke-odnovremennyi.html

	небольшого склона					
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspektpraktichieskoghozaniatitaa20tiekhnikaaodnovriemiennoghoodnoshazhnoghokhoda
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/konspektpraktichieskoghozaniatitaa20tiekhnikaaodnovriemiennoghoodnoshazhnoghokhoda
45	История развития шашек в	1				https://infourok.ru/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-istoriya-razvitiya-shashek-7-klass-4674144.html

	стране					
46	Правила игры в шашки	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/04/konspekt-uroka-po-shashkam
47	Шашечная доска	1				https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-shashechnaya-doska-4056110.html
48	Наименование диагоналей	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2020/07/06/konspekt-zanyatiya-kruzhkovoy-deyatelnosti-russkie-shashki-dlya
49	Шашки. Цель игры. Ход	1				https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/02/07/zdorovyy-obraz-zhizni
50	Шашечная партия. Определенные победители	1				https://infourok.ru/konspekt-zanyatiya-shashechnogo-kruzhka-nachalo-partii-4309370.html
51	Принцип стиснения. Ограничение действий противника	1				https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/05/11/konspekt-otkrytogo-zanyatiya-po-programme
52	Шашки. Связка в партии.	1				https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/05/11/konspekt-otkrytogo-zanyatiya-po-programme

53	Различные виды проигрыша	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/04/konspekt-uroka-po-shashkam
54	Непрерывность при ведении партии	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/04/konspekt-uroka-po-shashkam
55	Шашки. Три стадии партии	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/04/konspekt-uroka-po-shashkam
56	Определение результата партии	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/04/konspekt-uroka-po-shashkam
57	Связка в партии по шашкам	1				https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2015/05/11/konspekt-otkrytogo-zanyatiya-po-programme
58	Момент совершения хода	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2023/01/04/konspekt-uroka-po-shashkam
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/05/04/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razuchivanie
60	Разучиван	1				https://infourok.ru/tematicheskaya-urok-podvizhnaya-igra-zapreshchennoe-

	ие подвижной игры «Запрещенное движение»					dvizhenie-820955.html
61	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://infourok.ru/tematicheskaya-urok-podvizhnaya-igra-zapreschennoe-dvizhenie-820955.html
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/02/26/tehnologicheskaya-karta-uroka-igra-podvizhnaya-tsel
63	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/02/26/tehnologicheskaya-karta-uroka-igra-podvizhnaya-tsel
64	Разучивание подвижной игры	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/11/13/podvizhnye-igry-i-estafety-s-elementami-futbola

	«Эстафета с ведением футбольного мяча»					
65	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/11/13/podvizhnye-igry-i-estafety-s-elementami-futbola
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://infourok.ru/urok-s-ispolzovaniem-igrovih-tehnologiy-puteshestvie-na-vesyolom-parovoze-dlya-klassa-2309036.html
67	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://infourok.ru/urok-s-ispolzovaniem-igrovih-tehnologiy-puteshestvie-na-vesyolom-parovoze-dlya-klassa-2309036.html
68	Разучивание подвижной игры «Гонка»	1				https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/01/15/konspekt-uroka-podvizhnykh-igr-vo-vtorom-klasse-morskoe

	ЛОДОК»					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0			

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

- Физическая культура, 1-2 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 классы/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 классы/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-4-е классы: учебник: в 2 частях, 1-4 классы/

Винер-Усманова И.А., Цыганкова О. Д. / под ред. Винер-Усмановой И.А.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Абаскалова Н.П. Здоровью надо учить! – Новосибирск, 2000г.

Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание.- Кемерово. 1980г.

Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.

Баевский Р.М. Измерьте ваше здоровье. – М.: Советская Россия 1990г.

Белов В.И. Психология здоровья. - - М.: Респекс, 1994г.

Казин Э.М. Адаптация и здоровье. – Кемерово, Кузбассвузиздат, 2003г.

Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.

Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.

Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. - 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://rosuchebnik.ru/material/sovremennye-pedagogicheskie-tehnologii-na-uroke-fizkultury/>

<https://my.webinar.ru/record/453637>

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-programmno-metodicheskoe-soprovozhdenie/>

<https://rosuchebnik.ru/material/proektnaya-deyatelnost-i-urok-fizkulturyy/>

