

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Муниципальное образование Узловский район**

**МКОУ ООШ №25**

**РАССМОТРЕНО**

педагогическим советом

\_\_\_\_\_  
Щуринов В.П.

Протокол № 1  
от «31» август 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Щуринов В.П..  
от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Жиляева В.В.

Приказ № 75-д  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2844483)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**г.Узловая 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

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

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### ***Знания о физической культуре 2 часа.***

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 2 часа.*** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### ***Физическое совершенствование 3 часа***

#### *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 **15 часов.** 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 4 часа*

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

#### *Лёгкая атлетика 21 час*

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

#### *Подвижные и спортивные игры 19 часов*

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

### ***Способы самостоятельной деятельности 6 часов.***

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 2 часа***

#### *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 10 часов.***

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, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

### ***Лыжная подготовка 4 часа.***

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 20 часов***

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 **24 часа**

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 3 часа***

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

***Способы самостоятельной деятельности 4 часа.***

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 2 часа.***

*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 **10 часов.**

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 24 часа.**

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 4 часа.**

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

**Плавательная подготовка. 3 часа.**

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения в плавании кролем на груди. (теория)

**Подвижные и спортивные игры 18 часов**

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: **6 часов.** ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: **8 часов.** прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол:

**4 часа.** 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 2 часа.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности 5 часов.***

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 2 часа.***

#### *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 8 часов.***

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 14 часов.***

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 12 часов.***

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

### ***Плавательная подготовка 3 часа.***

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

Подвижные и спортивные игры **22 часа.**

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: **10 часов** нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: **8 часов** бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: **4 часа.** 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 закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

## 3 КЛАСС



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

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

## **4 КЛАСС**

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

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

№	Разделы и темы	Всего часов	классы			
			1	2	3	4
1	Знания о физической культуре	9	2	2	3	2
2	Способы самостоятельной деятельности	17	2	6	4	5
3	Физическое совершенствование: Спортивно-оздоровительная деятельность.	244	62	60	61	61
3.2	Оздоровительная физическая культура.	9	3	2	2	2
	Модуль «Лёгкая атлетика».	79	21	20	24	14
	Модуль «Гимнастика».	43	15	10	10	8
	Модуль «Зимние виды спорта» (лыжи)	24	4	4	4	12
	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	43	19	24		
	Модуль «Спортивные игры». (баскетбол)	14			6	8
	Модуль «Спортивные игры». (волейбол)	18			8	10
	Модуль «Спортивные игры» (футбол)	8			4	4
	Модуль «Плавание».	6			3	3
3.3	<i>Прикладно-ориентированная подготовка</i>	<i>В содержании соответствующих разделов программы</i>				
3.4	<i>Упражнения общеразвивающей направленности</i>	<i>В содержании соответствующих разделов программы</i>				
4	<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/</a>
	Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/</a>
	Итого по разделу	1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/</a>
1.2	Осанка человека	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/</a>
	Итого по разделу	3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
2.2	Лыжная подготовка	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a>
2.3	Легкая атлетика	21	0	21	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/</a>
2.4	Подвижные и	19			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/</a>

спортивные  
игры

44/

Итого по разделу 66

**Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура**

3.1 Подготовка к  
выполнению  
нормативных  
требований  
комплекса  
ГТО 26

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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/</a>
	Итого по разделу	3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6	0	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/</a>
	Итого по разделу	6			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/</a>
	Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/</a>
2.2	Лыжная подготовка	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/</a>
2.3	Легкая атлетика	20	0	20	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/</a>
2.4	Подвижные игры	24			

Итого по разделу 59

**Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура**

3.1 Подготовка к выполнению  
нормативных требований  
комплекса ГТО 28

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/>

Итого по разделу 28

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО  
ПРОГРАММЕ 68 0 0

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/</a>
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/</a>
2.2	Легкая атлетика	24	0	24	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/</a>



2.3	Лыжная подготовка	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/</a>
2.4	Плавательная подготовка	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>
Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	28	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/</a>
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/</a>
	Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/</a>
	Итого по разделу	5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/</a>
1.2	Закаливание организма	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/</a>
	Итого по разделу	2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/</a>

2.2	Легкая атлетика	14	0	14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/</a>
2.4	Плавательная подготовка	3	0	3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	22	0	22	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/</a>

Итого по разделу

59

### **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура**

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/</a>
-----	--	----	--	--	---

Итого по разделу

28

**ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО  
ПРОГРАММЕ**

66

0

66

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	<b>1.Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.</b>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/</a>
2.	<b>2.Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.</b>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/</a>
3.	<b>3.Режим дня и правила его составления.</b>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/</a>
4.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Инструктаж по Т.Б. по лёгкой	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>

	атлетике, правила Игра «Пятнашки».					
5.	Ходьба обычая, на носках, пятках, полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним, длинным шагом.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/</a>
6.	Сочетание различных видов ходов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/</a>
7.	Ходьба с высоким подниманием бедра, в приседе по разметкам. Бег с ускорением от 10 до 20м.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
8.	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/</a>
9.	Бег обычный, с изменением направления движения, с высоким подниманием бедра. Бег на выносливость.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/</a>
10.	Бег с прыжками и ускорением, с различным положением рук, коротким, средним, длинным шагом.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
11.	Прыжок в длину с места.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/</a>
12.	Равномерное передвижение в	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/s">https://resh.edu.ru/s</a>

	ходьбе и беге.					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">subject/lesson/4078/</a>
13.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
14.	<b>4.Режим дня и правила его составления и соблюдения.</b>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/</a>
15.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Личная гигиена при занятиях гимнастикой. Выполнение основной стойки по команде «Смирно!». Подвижная игра «у медведя во бору»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
16.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a>
17.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево;	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a>
18.	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.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/</a>

19.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/</a>
20.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
21.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a>
22.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a>
23.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/</a>
24.	Акробатические упражнения:	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/s">https://resh.edu.ru/s</a>

	сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/">subject/lesson/5746/</a>
25.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a>
26.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивания лёжа на животе по горизонтальной скамейке. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади) Подвижная игра «тройка, альпинисты»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a>
27.	Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Ползание и переползание по – пластунски. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижная игра «пройди бесшумно»	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/</a>
28.	Стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи, повороты на	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/</a>



	90гр. Подвижная игра «раки».					
29.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Ходьба по рейке гимнастической скамейке.	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746</a>
30.	<b>5. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.</b>	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/</a>
31.	Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр. Подвижные игры «К своим флажкам два Мороза» Эстафеты	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>
32.	Подвижные игры, воздействующие на развитие физических качеств: быстроты, координации, ловкости «Прыгуны и пятнашки, невод» ОРУ с малыми мячами. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>
33.	Подвижные игры «метко в цель, посадка картошки» ОРУ с малыми мячами. Эстафеты.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>
34.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор одежды для занятий в зимнее время на открытом воздухе. Оказание первой помощи при травмах и	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>

	обморожениях.					
35.	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>
36.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>
37.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>
38.	Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр. Подвижные игры «К своим флажкам» Эстафеты.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>
39.	Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки, невод» ОРУ с маленькими мячами. Эстафеты. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>
40.	Подвижные игры «птица в клетке, пятнашки, точный расчет» ОРУ с большими мячами. Эстафеты.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>
41.	Подвижные игры «Прыгающие воробышки, зайцы в огороде, салки на одной ноге» ОРУ со	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>

	скакалкой. Эстафеты. Эстафеты. Режим дня и личная гигиена. Подвижная игра «мяч в корзину»					
42.	Подвижные игры «Птица в клетки, пятнашки, лисы и куры, точный расчет» ОРУ с большими мячами. Эстафеты	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>
43.	Эстафеты. Подвижная игра «мяч в корзину»	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>
44.	Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>
45.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Попади в обруч»	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>
46.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча индивидуально. Подвижная игра «Брось-поймай»	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>
47.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча в парах. Броски в цель (мишень). Подвижная игра «Попади в обруч»	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>

48.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча стоя на месте. Ведение мяча на месте. Броски в цель (мишень). Подвижная игра «брось - поймай» Прыжки, лазание, ползание, как важные способы передвижения человека	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>
49.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в шаге. Ведение мяча на месте. Броски в цель (мишень). Подвижная игра «выстрел в небо»	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>
50.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (щит). Подвижная игра «охотники и утки» комплексы упражнений, на развитие силы, быстроты, выносливости.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>
51.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (щит). Подвижная игра «играй, играй мяч не теряй» Преодоление специализированных полос препятствий.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>
52.	Передвижения в стойке. Ловля	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/s">https://resh.edu.ru/s</a>

	и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо). Подвижная игра «у кого меньше мячей»					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">subject/lesson/4144/</a>
53.	Простейшие технические действия в баскетболе. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, щит). Подвижная игра «школа мяча» Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие координации, гибкости, ловкости	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/</a>
54.	<b>6. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.</b>	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/</a>
55.	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике и во время уроков. Обычная ходьба, на носках, пятках, с различным положением рук.	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
56.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, бег с ускорением. Подвижная игра «Вызов номера».	1	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/</a>

57.	Прыжки с продвижением вперед, назад, левым, правым боком, в длину с места.	1	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/</a>
58.	Метание малого мяча с места на дальность стоя грудью в направлении метания.	1	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
59.	Броски большого набивного мяча 0,5кг на дальность двумя руками из-за головы, от груди из положения стоя. Подвижная игра «удочка»	1	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/</a>
60.	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам, с преодолением препятствий.	1	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
61.	Прыжок в длину. Бег с ускорением.	1	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/</a>
62.	Эстафеты с бегом на скорость. Название метательных снарядов, прыжкового инвентаря.	1	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/</a>
63.	Ходьба по разметкам. Подвижная игра «Пятнашки»	1	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
64.	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/</a>
65.	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.	1	1				

66.	<b>7. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.</b>	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66				

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	практические работы		
1.	<b>1. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.</b>	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/</a>
2.	<b>1. История появления современного спорта.</b>	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/</a>
3.	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике и во время уроков. Ходьба с изменением	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

	длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Подвижная игра «Пустое место»				t/lesson/6178/
4.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Пустое место»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/</a>
5.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий по разметкам, в приседе. Бег с ускорением от 40 до 60м. Челночный бег 3*5м. Подвижная игра «белые медведи»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a>
6.	Двигательные навыки и умения. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Бег с максимальной скоростью. Челночный бег 3*10м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/</a>
7.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег 3*10м.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/</a>
8.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег 3*10м; бег с преодолением препятствий	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/</a>
9.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег 3*10м, бег с преодолением препятствий, с ускорением и	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a>



	торможением.				
10.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег 3*10м, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением. максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/</a>
11.	Прыжки на заданную длину по ориентирам в длину с места, прыжки с высоты до 70см. бег с преодолением препятствий. Подвижная игра «Лиса и куры»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/</a>
12.	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a>
13.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью двумя руками от груди, из-за головы. Метание с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень. Эстафеты «Круговая эстафета»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a>
14.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a>
15.	<b>3. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные,</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/</a>

	<b>их отличительные признаки и предназначение.</b>				
16.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила и приёмы организующих и команды. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/</a>
17.	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/</a>
18.	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.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/</a>
19.	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.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/</a>
20.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/</a>
21.	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/</a>

	боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.				0/
22.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/</a>
23.	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/</a>
24.	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/</a>
25.	Упражнения в танцах галоп и полька.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/</a>
26.	<b>4. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/</a>
27.	Правила поведения и техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ведение баскетбольного мяча на месте.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>
28.	Стойка игрока. Передвижения в стойке.	1	1		<a href="https://resh.e">https://resh.e</a>

	Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Подвижная игра «Попади в обруч»				<a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/4464/">du.ru/subject/lesson/4464/</a>
29.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (щит). Подвижная игра «Передал садись»	1	1		<a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/5133/">https://reshedu.ru/subject/lesson/5133/</a>
30.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в треугольниках. Ведение мяча на месте, в движении шагом, бегом. Броски в цель. Подвижная игра «мяч соседу»	1	1		<a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/5133/">https://reshedu.ru/subject/lesson/5133/</a>
31.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в квадратах. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. Подвижная игра «обгони мяч»	1	1		<a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/5133/">https://reshedu.ru/subject/lesson/5133/</a>
32.	Передвижения в стойке. Ловля и передача баскетбольного мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, скорости. Бросок двумя руками от груди. Подвижная игра «Мяч в корзину»	1	1		<a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/5133/">https://reshedu.ru/subject/lesson/5133/</a>
33.	<b>5. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.</b>	1			<a href="https://reshedu.ru/subject/lesson/3540/">https://reshedu.ru/subject/lesson/3540/</a>
34.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Подбор одежды для занятий	1	1		<a href="https://reshedu.ru/subject/">https://reshedu.ru/subject</a>

	в зимнее время на открытом воздухе.				t/lesson/4457/
35.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/</a>
36.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/</a>
37.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/</a>
38.	<b>6. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки.</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a>
39.	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a>
40.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. (теория)	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/</a>
41.	Упражнения в плавании кролем на груди. (теория)	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/356">https://resh.edu.ru/subject/lesson/356</a>

					1/
42.	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/</a>
43.	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a>
44.	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/</a>
45.	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Игра «Пионербол»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/</a>
46.	Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах: верхняя передача с собственным подбрасывание; прием сверху и передача после набрасывания партнером. Игра «Пионербол»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/</a>
47.	Обучение упражнениям в парах: нижняя передача с собственным подбрасывание; прием снизу и передача после набрасывания партнером. Игра «Пионербол»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a>

48.	Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/</a>
49.	Прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Игра «Пионербол»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/</a>
50.	<b>7. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/</a>
51.	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике и во время уроков. Обычная ходьба, на носках, пятках, с различным положением рук. Ходьба по разметкам. Подвижная игра «Пятнашки»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a>
52.	Челночный бег 3*10м. Подвижная игра «Попади в мяч». Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/</a>
53.	Подвижная игра «Пустое место». Бег с преодолением препятствий, прыжки с	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>

	преодолением естественных препятствий, в парах.				t/lesson/3561/
54.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/</a>
55.	Челночный бег 3*10м. бег с максимальной скоростью 60м. подвижная игра «команда быстроногих»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a>
56.	Метание малого мяча в вертикальную цель (1,5*1,5) с 5м. бег с преодолением препятствий, бег на результат 30м. Челночный бег 3*10м. подвижная игра «Гуси -лебеди»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/</a>
57.	Бег с преодолением препятствий, изменением скорости. челночный бег 3*10м. прыжки с доставкой предметов.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/</a>
58.	Многоскоки. Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/</a>
59.	Бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a>
60.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject">https://resh.edu.ru/subject</a>



	метания двумя руками от груди. Прыжки с преодолением естественных препятствий, в парах. Эстафеты «Круговая эстафета»				t/lesson/6180/
61.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/</a>
62.	Бросок и ловля набивного мяча из-за головы вперед-вверх, на дальность. Метание малого мяча с места стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/</a>
63.	<b>8. Закаливание организма при помощи обливания под душем.</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a>
64.	Техника безопасности во время игры футбол. Ведение футбольного мяча.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/</a>
65.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/</a>
66.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/</a>

67.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a>
68.	<b>9. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			





#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	Практические работы		
1.	<b>1. Из истории развития физической культуры в России.</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/</a>
2.	<b>2. Развитие национальных видов спорта в России.</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/</a>
3.	Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике и во время уроков. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Подвижная игра «Пустое место»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/</a>
4.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/</a>

	Подвижная игра «Пустое место» Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.				
5.	Двигательные навыки и умения. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя. Бег с максимальной скоростью. Челночный бег 3*5м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a>
6.	Ходьба, бег и прыжки разными способами из различных исходных положений. Бег коротким, средним, длинным шагом, приставными шагами правым, левым боком вперёд.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/</a>
7.	Технические действия при беге по легкоатлетической	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/</a>

	дистанции: низкий старт; стартовое ускорение				
8.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a>
9.	Прыжок в высоту с разбега перешагиванием.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/</a>
10.	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/</a>
11.	<b>3. Физическая подготовка.</b> <b>Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/</a>
12.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила и приёмы организующих и команд. Размыкание	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/</a>

	и смыкание приставными шагами. ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Что изменилось?»				
13.	Выполнение команд «Становись! равняйся! смирно!» «вольно!» «Шире шаг! чаще шаг! реже!» Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/</a>
14.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Совушка»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/</a>
15.	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/</a>
16.	Перелезание через гимнастического	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/</a>



	<p>коня. Ходьба приставными шагами по узкой скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами. Подвижная игра «посадка картофеля».</p>				
17.	<p>Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания</p>	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/</a>
18.	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.</p>	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/</a>
19.	<p>Упражнения в танце «Летка-енка».</p>	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/</a>
20.	<p><b>4. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.</b></p>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/</a>

21.	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>
22.	Совершенствование бросков мяча через сетку разными способами. Обучение ловле мяча с последующими прыжками в два шага к сетке. Игра «Выстрел в небо»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>
23.	Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Гонка мячей»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>
24.	Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>

	«Пионербол»				
25.	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>
26.	Обучение положению рук и ног при приеме и передаче мяча сверху и снизу. Повторение приседание. Игра «Пионербол»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>
27.	Совершенствование «стойки волейболиста». Обучение упражнениям в парах: верхняя передача с собственным подбрасывание; прием сверху и передача после набрасывания партнером. Игра «Пионербол»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>
28.	Обучение	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>

	упражнениям в парах: нижняя передача с собственным подбрасывание; прием снизу и передача после набрасывания партнером. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Пионербол»				
29.	Обучение нижней боковой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>
30.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Игра «Пионербол»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>
31.	<b>5. Определение тяжести нагрузки на</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/</a>

	<b>самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.</b>				
32.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожениях. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/</a>
33.	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Движение толчковой ногой в скользящем шаге, при удержании равновесия на одной лыже в течении 2 секунд. Касание грудью бедер во время спуска в	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/</a>

	низкой стойке.				
34.	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/</a>
35.	Согласование движения рук и ног в скользящем шаге при длительном одноопорном скольжении. Согласованность движений рук и ног в подъёме «полуёлочкой»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/</a>
36.	Согласование движения рук и ног в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Отталкивание ног в повороте переступанием в движении.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/</a>
37.	Подседание и быстрый разгиб ноги в скользящем шаге и попеременном	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/</a>

	двухшажном ходе. Сгибание и разгибание ног в низкой стойке.				
38.	Поздний перенос массы тела на маховую согнув попеременном двухшажном ходе. Отталкивание руками в одновременном бесшажном ходе.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/</a>
39.	Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в низкой стойке.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/</a>
40.	Использовать массу туловища при отталкивании руками в одновременном бесшажном ходе. Отталкивание руками вовремя	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/</a>

	порота переступанием в движении.				
41.	Совершенствование поворотов и торможений на лыжах; навыков передвижения одновременными ходами. Игра «Затормози до цели»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/</a>
42.	Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 2км	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/</a>
43.	Совершенствование лыжных ходов, поворотов, подъемов, спусков, торможение. Прохождение дистанции 2км. в среднем темпе	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/</a>
44.	<b>6. Определение возрастных особенностей физического</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/</a>



	<b>развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.</b>				
45.	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.(теория)	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/</a>
46.	Упражнения в плавании кролем на груди. .(теория)	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/</a>
47.	Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. .(теория)	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/</a>
48.	<b>7. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/</a>
49.	Правила поведения и техника безопасности на уроках волейбола.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>

	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ведение мяча на месте.				
50.	Стойка игрока. Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Подвижная игра «Попади в обруч»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>
51.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель (щит). Подвижная игра «Передал садись»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>
52.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в треугольниках. Ведение мяча на месте, в движении шагом, бегом. Броски в цель. Подвижная игра	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>

	«мяч соседу»				
53.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в квадратах. Ведение мяча в движении правой (левой) рукой. Бросок двумя руками от груди. Подвижная игра «обгони мяч»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>
54.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч в корзину»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>
55.	Передвижения в стойке. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления, скорости. Бросок двумя руками от груди с места.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>

	Подвижная игра «Мяч в корзину» Игра мини-баскетбол.				
56.	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>
57.	<b>8. 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.</b>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/</a>
58.	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>

	занятия и навыки. Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.				
59.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>
60.	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>
61.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/</a>

	<p>скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника). Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>				
62.	<p><b>9. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.</b></p>	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/</a>
63.	<p>Инструктаж по Т.Б. по лёгкой атлетике и во время уроков. Обычная ходьба, на носках, пятках, с различным положением рук. Ходьба по разметкам. Подвижная игра «Пятнашки»</p>	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/</a>
64.	<p>Ходьба с изменением</p>	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/</a>

	длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Пустое место»				
65.	Бросок и ловля набивного мяча из-за головы вперед-вверх, на дальность. Метание малого мяча с места стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Челночный бег. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a>
66.	Метание малого мяча в вертикальную цель (1,5*1,5) с 5м. бег с преодолением препятствий, бег на результат 60м. Челночный бег 3*10м. подвижная игра «Гуси -лебеди»	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/</a>
67.	Бег с преодолением препятствий. Прыжки с	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/</a>

	<p>преодолением естественных препятствий, в парах. Эстафеты "Круговая эстафета" Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, парах. " Встречная эстафета" Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км.</p>					
68.	<p>Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, парах. " Встречная эстафета" Кросс по слабо пересечённой местности до 1 км.</p>	1	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/</a>	
<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</p>		68				



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

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

Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет  
«Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>

• Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих  
учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

• Образовательные сайты для учителей физической культуры  
[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) Сайт "Я иду на урок физкультуры"  
<http://spo.1september.ru/urok/>

• сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  
[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

