

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 103»**

Основная образовательная программа начального общего образования

РАССМОТРЕНО:

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДЕНО

На педагогическом совете
Протокол № 12 от
24.08.2022

Заместителем директора по УВР

приказом директора
от 24.08.2022
№ 01-06/155-осн

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»**

1-4 классы

Срок освоения 4 года

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура» и является обязательным для изучения. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» – это составная часть основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «СОШ № 103».

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Реализация педагогическими работниками *воспитательного потенциала* уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования».

Срок освоения рабочей программы: 1-4 классы, 4 года

Количество часов в учебном плане на изучение предмета

(1 кл. – 33 учебные недели, 2-4 кл. – 34 учебные недели)

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 класс	2	66
2 класс	2	68
3 класс	2	68
4 класс	2	68
Всего		270

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 класс

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

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и 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.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Освоение учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов:

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными

действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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;

коммуникативные УУД:

- 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 УУД:

- 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

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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 втором классе обучающийся научится:

- 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, перекатыванию;
- 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 третьем классе обучающийся научится:

- 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 простоты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 учащегося);
- 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.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	1. Понятие «физическая культура».	1	Урок «Как возникли первые соревнования» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Способы самостоятельной деятельности	2. Режим дня.	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Физическое совершенствование (92 ч). Оздоровительная физическая культура	3. Личная гигиена и гигиенические процедуры. 4. Осанка человека. 5. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	3	Урок «Гигиена. Личная гигиена» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ Урок «Учимся держать спину ровно» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ Урок «Закаливание» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок «Режим дня, утренняя зарядка» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!»» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
Спортивно-оздоровительная физическая культура (51 ч.) Лёгкая атлетика	6. Равномерное передвижение в ходьбе. 7. Равномерное передвижение в беге. 8-9. Прыжок в длину с места. 10-11. Техники прыжка в высоту с прямого разбега. 12-13. Прыжок в высоту с прямого разбега.	8	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее»

			<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</p>
<p><i>культура</i> Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>14. Правила поведения на уроках физической культуры</p> <p>15. Исходные положения в физических упражнениях: стойки.</p> <p>16. Исходные положения в физических упражнениях: упоры.</p> <p>17. Исходные положения в физических упражнениях: седы.</p> <p>18. Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа.</p> <p>19-20. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.</p> <p>21-22. Строевые упражнения: повороты направо и налево.</p> <p>23-24. Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <p>25-26. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.</p> <p>27-28. Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.</p>	27	<p>Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</p> <p>Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</p> <p>Урок «Строевая подготовка»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</p> <p>Урок «Скакалка»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</p> <p>Урок «Круговая тренировка» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</p> <p>Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</p> <p>Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</p>

	<p>29-30. Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>31-32. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.</p> <p>33-34. Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.</p> <p>35-36. Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.</p> <p>37-38. Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.</p> <p>39-40. Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p>		
Лыжная подготовка	<p>41-42. Строевые команды в лыжной подготовке.</p> <p>43-44. Основная стойка лыжника.</p> <p>45-46. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p>47-48. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).</p> <p>49-50. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>51-52. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>	12	<p>Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</p> <p>Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</p> <p>Урок «Подъём на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?»» https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</p> <p>Урок «Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?»» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка»» https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</p>
Подвижные и спортивные игры	<p>53. Считалки для проведения совместных подвижных игр.</p> <p>54. Игры на закрепление и совершенствование</p>	4	<p>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие</p>

	<p>навыков бега.</p> <p>55. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей</p> <p>56. Подвижные игры с бегом и прыжками</p>		<p>ловкости»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</p> <p>Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</p>
<p><i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i></p>	<p>57. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.</p> <p>58. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.</p> <p>59. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).</p> <p>60. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.</p> <p>61. Метание теннисного мяча в цель.</p> <p>62. Эстафеты с мячами.</p> <p>63. Челночный бег.</p> <p>64. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.</p> <p>65. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.</p> <p>66. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.</p>	10	<p>Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</p> <p>Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень»</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</p> <p>Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ)</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</p>

2 класс

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической	Из истории возникновения физических упражнений и	1	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-fizicheskaya-kultura-u-narodov-drevney-rusi-3706363.html

культуре	первых соревнований		
Лёгкая атлетика	1. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	6	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-2-klass-lyogkaya-atletika-begovye-estafety-4095345.html
	2. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа		https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-broski-myacha-v-cel-razlichnymi-sposobami-2-klass-4898356.html
	3. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места,		https://infourok.ru/2-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-pryzhkovye-uprazhneniya-na-odnoj-noge-i-dvuh-nogah-na-meste-i-s-prod-4137178.html
	4. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места,		
	5. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места,		
	6. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения.		https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-tehnika-bezopasnosti-ravnovesie-hodba-po-gimnasticheskoj-skamejke-2-klass-5076658.html
«Прикладно-ориентированная физическая культура»	1. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.	5	https://infourok.ru/rabochaya-programma-vneurochnoj-deyatelnosti-podgot
	2. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.		
	3. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр		https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-razvitie-dvigatelnih-kachestv-cherez-podvizhnie-igri-klass-1046860.html
	4. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр		
	5. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр		
Оздоровительная физическая культура	1. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	2	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

	2. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях		
Подвижные игры	1. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	6	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-na-temu-podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-klass-807870.html
	2. Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;		https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-694843.html
	3. Разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;		
	4. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)		https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-na-temu-podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-klass-807870.html
	5. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)		
	6. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)		
Способы самостоятельной деятельности	1. Физическое развитие и его измерение.	2	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-fizicheskoe-razvitie-i-fizicheskie-kachestva-cheloveka-material-dlya-nachalnoy-shkol-2679786.html
	2. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-dlya-kl-fizicheskie-kachestva-cheloveka-2755999.html
Гимнастика с основами акробатики	1. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.	8	https://infourok.ru/otkrytyy_urok_po_fizicheskoy_kulture_vo_2_na_temu_gimnastika_s_elementami_akrobatiki-413936.htm
	2. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на	1	https://infourok.ru/metodichka-postroeniya-i-perestroeniya-1658435.html

	месте и в движении.		
	3. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1	https://infourok.ru/metodichka-postroeniya-i-perestroeniya-1658435.html
	4. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	1	https://infourok.ru/kompleks-razminki-iz-uprazhneniy-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-1079409.html
	5. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	1	https://infourok.ru/2-klass-fizkultura-pryzhki-na-odnoj-i-dvuh-nogah-na-meste-s-prodvizheniem-vpered-pryzhki-na-skakalke-5578733.html
	6. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках.	1	https://infourok.ru/razrabotka-uroka-fizkulturi-vo-klasse-uprazhneniya-s-myachami-1935063.html
	7. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	1	https://infourok.ru/kompleks-razminki-iz-uprazhneniy-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-1079409.html
	8. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	1	https://infourok.ru/2-klass-fizkultura-pryzhki-na-odnoj-i-dvuh-nogah-na-meste-s-prodvizheniem-vpered-pryzhki-na-skakalke-5578733.html
«Прикладно-ориентированная физическая культура»	1. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	5	https://infourok.ru/rabochaya-programma-vneurochnoj-deyatelnosti-podgot
	2. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО		
	3. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр		https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-dvigatelnih-kachestv-cherez-podvizhnie-igri-klass-1046860.html
	4. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр		
	5. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО		https://infourok.ru/rabochaya-programma-vneurochnoj-deyatelnosti-podgot
Знания о физической культуре	Зарождение Олимпийских игр древности	1	https://infourok.ru/istoriya-vozniknoveniya-olimpiyskih-igr-3214508.html
Лыжная подготовка	1. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	10	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-2-klass-shkola-rossii-obyasnenie-pravil-bezopasnogo-povedeniya-na-urokah-lyzhnoj-podgotovki-razuchivanie-ig-5073130.html
	2. Правила поведения на	1	

	занятиях лыжной подготовкой.		
	3. Упражнения на лыжах:	1	https://infourok.ru/konspekti-urokov-podgotovke-klass-3229684.html
	4. Упражнения на лыжах:	1	
	5. Передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-poperemennyj-dvuhshazhnyj-hod-bez-palok-5816759.html
	6. Передвижение двухшажным попеременным ходом;	1	
	7. Спуск с небольшого склона в основной стойке;	1	https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-podemy-i-spuski-s-nebolshih-sklonov-5816706.html
	8. Спуск с небольшого склона в основной стойке;	1	
	9. Торможение лыжными палками на учебной трассе	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-po-fizicheskoy-kulture-lizhnaya-podgotovka-obuchenie-tehnike-spuska-i-tormozheniya-na-lizhah-klass-717726.html
	10. Торможение лыжными палками на учебной трассе	1	
«Прикладно-ориентированная физическая культура»	1. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	5	https://infourok.ru/rabochaya-programma-vneurochnoj-deyatelnosti-podgot
	2. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО		
	3. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО		
	4. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр		https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-dvigatelnyh-kachestv-cherez-podvizhnie-igri-klass-1046860.html
	5. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр		
Подвижные игры	1. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	6	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-na-temu-podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-klass-807870.html
	2. Правила подвижных игр с элементами баскетбола с особенностями выбора и подготовки мест их проведения.		https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-694843.html
	3. Правила подвижных игр с элементами футбола		

	и с особенностями выбора и подготовки мест их проведения.		
	4. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)		https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-na-temu-podvizhnie-igri-s-elementami-basketbola-klass-807870.html
	5. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)		
	6. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)		
Прикладно-ориентированная физическая культура	1. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	5	https://infourok.ru/rabochaya-programma-vneurochnoj-deyatelnosti-podgot
	2. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО		
	3. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр		https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-dvigatelnih-kachestv-cherez-podvizhnie-igri-klass-1046860.html
	4. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр		
	5. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО		https://infourok.ru/rabochaya-programma-vneurochnoj-deyatelnosti-podgot
Способы самостоятельной деятельности	1. Физическое развитие и его измерение.	2	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-fizicheskoe-razvitie-i-fizicheskie-kachestva-cheloveka-material-dlya-nachalnoy-shkol-2679786.html
	2. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-dlya-kl-fizicheskie-kachestva-cheloveka-2755999.html
Лёгкая атлетика	1. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	4	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-2-klass-lyogkaya-atletika-begovye-estafety-4095345.html
	2. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа		https://infourok.ru/razrabotka-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-broski-myacha-v-cel-razlichnymi-sposobami-2-klass-4898356.html
	3. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с		https://infourok.ru/2-klass-tehnologicheskaya-karta-uroka-tema-legkaya-atletika-pryzhkovye-uprazhneniya-na-odnoj-noge-i-dvuh-nogah-na-meste-i-s-

	места,		prod-4137178.html
	4. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места		

3 класс

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России.	1	https://infourok.ru/urok-fizicheskoy-kulturi-fizicheskaya-kultura-u-narodov-drevney-rusi-3706363.html
	1. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: 2. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	6	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-3-klasse-gou-to-kimovskaya-shkola-na-temu-begovye-uprazhneniya-sovershenstvovanie-tehniki-c-4518379.html
Лёгкая атлетика	3. Челночный бег; бег с преодолением препятствий;	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-razvitie-silovih-kachestv-brosok-nabivnogo-myacha-kg-2765604.html
	4. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-obuchenie-tehnike-prizhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-3308003.html
	5. Бег максимальной скоростью на дистанции 30 м		https://infourok.ru/razrabotka-uroka-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-po-teme-oru-razvitie-vinoslivosti-povtorniy-beg-s-maksimalnoy-skorostyu-na-distanc-3069921.html
	6. Броски набивного мяча из-за головы, Прыжок в длину с разбега		https://infourok.ru/konspekt-uroka-dlya-klassa-na-temu-brosok-nabivnogo-myacha-dvumya-rukami-izza-golovi-3832360.html
Прикладно-ориентированная физическая культура	1. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-modulyu-podgotovka-k-gto-kursa-fizicheskaya-kultura-dlya-klassov-2001978.html
	2. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта		https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-dvigatelnih-kachestv-posredstvom-podvizhnih-igr-dlya-klassa-1503751.html
	3. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов		

	спорта		
	4. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.		
	5. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-modulyu-podgotovka-k-gto-kursa-fizicheskaya-kultura-dlya-klassov-2001978.html
Оздоровительная физическая культура	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики.	2	https://infourok.ru/kompleksi-fizicheskikh-uprazhneniy-i-gimnastika-dlya-glaz-klassi-2448631.html
	Влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки		https://infourok.ru/vosstanovlenie-organizma-posle-fizicheskoy-nagruzki-580581.html
Подвижные спортивные игры		6	
	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	1	https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoy-kultury-1-4-klass-4281900.html
	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizkulturi-klass-tehnika-vedeniyalovli-i-peredachi-basketbolnogo-myacha-3485026.html
17	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	
18	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-obuchenie-tehniki-priyoma-nizhnej-podachi-3-klass-4223316.html
19	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
20	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу	1	https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-futbol-tehnika-peredachi-i-vedeniya-myacha-klass-3976646.html
Способы самостоятельной деятельности		2	
21	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры.	1	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-3-klass-5822570.html
22	Способы измерения пульса на занятиях физической культуры.		https://infourok.ru/statya-provedenie-pulsometrii-na-uroke-fizkulturi-1291885.html
Гимнастика		8	

	основами акробатики		
23	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1	https://videouroki.net/razrabotki/stroie-vyie-uprazhneniia-oru-tiekhnika-biezopasnosti.html
24	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-3-klasa-na-temu-lazane-po-kanatu-v-tri-priyoma-5486476.html
25	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	
26	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sovershenstvovat-lazane-po-gimnasticheskoy-stenke-pristavnymi-shagami-razuchit-kompleks-upr-1221038.html
27	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом	1	
28	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.	1	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-fizicheskoy-kulture-nachalnoe-zveno-6057854.html
29	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.	1	
30	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении	1	https://videouroki.net/razrabotki/stroie-vyie-uprazhneniia-oru-tiekhnika-biezopasnosti.html
	« Прикладно-ориентированная физическая культура»	5	
31	Подготовка к	1	https://infourok.ru/rabochaya-

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО		programma-po-modulyu-podgotovka-k-gto-kursa-fizicheskaya-kultura-dlya-klassov-2001978.html
32	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта	1	https://infourok.ru/prezentanciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-dvigatelnih-kachestv-posredstvom-podvizhnih-igr-dlya-klassa-1503751.html
33	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта	1	
34	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта	1	
35	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-modulyu-podgotovka-k-gto-kursa-fizicheskaya-kultura-dlya-klassov-2001978.html
	Знания о физической культуре	1	
36	История появления современного спорта	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-klass-1253885.html
Лыжная подготовка		10	
37	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-v-3-klasse-tema-osvoenie-lyzhnyh-hodov-tormozhenie-plugom-podem-lesenkoj-poperemennyj-dvuhshazhnyj-hod-4684268.html
38	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	
39	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте.	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-povorot-na-meste-s-perestupaniem-lizh-klass-1250981.html
40	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте	1	
41	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	
42	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	
43	Торможение плугом	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-v-3-klasse-tema-osvoenie-lyzhnyh-hodov-tormozhenie-plugom

			podem-lesenkoj-poperemennyj-dvuhshazhnyj-hod-4684268.html
44	Торможение плугом	1	
45	Передвижение двухшажным ходом.	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkultury-v-3-klasse-tema-osvoenie-lyzhnyh-hodov-tormozhenie-plugom-podem-lesenkoj-poperemennyj-dvuhshazhnyj-hod-4684268.html
46	Передвижение двухшажным ходом.	1	
«Прикладно-ориентированная физическая культура»		5	
47	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	https://infourok.ru/prezentanciya-pofizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-dvigatelnih-kachestv-posredstvom-podvizhnih-igr-dlya-klassa-1503751.html
48	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	
49	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	
50	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-modulyu-podgotovka-k-gto-kursa-fizicheskaya-kultura-dlya-klassov-2001978.html
51	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
Подвижные и спортивные игры		4	
52	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр	1	https://infourok.ru/sbornik-podvizhnyh-igr-na-urokah-fizicheskoy-kultury-1-4-klass-4281900.html
53	Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizkulturi-klass-tehnika-vedeniyalovli-i-peredachi-basketbolnogo-myacha-3485026.html
54	Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://infourok.ru/konspekt-pofizicheskoy-kulture-na-temu-obuchenie-tehniki-priyoma-nizhnej-podachi-3-klass-4223316.html
55	Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу	1	https://infourok.ru/konspekt-pofizicheskoy-kulture-na-temu-futbol-tehnika-peredachi-i-vedeniya-myacha-klass-3976646.html
Плавательная подготовка		2	
56	Правила поведения в бассейне.	1	https://infourok.ru/instrukciya-dlya-uchaschihsya-po-meram-bezopasnosti-pri

			poseschenii-basseyna-3995356.html
57	Виды современного спортивного плавания:	1	https://infourok.ru/prezentaciya-pofizicheskoy-kulture-1-4-klass-stili-plavaniya-4573679.html
«Прикладно-ориентированная физическая культура»		5	
58	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.		https://infourok.ru/prezentanciya-pofizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-dvigatelnih-kachestv-posredstvom-podvizhnih-igr-dlya-klassa-1503751.html
59	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-modulyu-podgotovka-k-gto-kursa-fizicheskaya-kultura-dlya-klassov-2001978.html
60	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	https://infourok.ru/prezentanciya-pofizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-dvigatelnih-kachestv-posredstvom-podvizhnih-igr-dlya-klassa-1503751.html
61	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	https://infourok.ru/rabochaya-programma-po-modulyu-podgotovka-k-gto-kursa-fizicheskaya-kultura-dlya-klassov-2001978.html
62	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.	1	https://infourok.ru/prezentanciya-pofizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-dvigatelnih-kachestv-posredstvom-podvizhnih-igr-dlya-klassa-1503751.html
Способы самостоятельной деятельности		2	
63	Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки.	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-pofizkulture-na-temu-kompleks-utrennej-gimnastiki-3-klass-4139918.html
64	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	1	https://infourok.ru/kalendarniy-plangrafik-urokov-fizicheskoy-kulturi-dlya-klassa-3938726.html
«Лёгкая атлетика»		4	
65	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности:	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-3-klasse-gou-to-kimovskaya-shkola-na-temu-begovye-uprazhneniya-sovershenstvovanie-tehniki-c-4518379.html
66	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-pofizicheskoy-kulture-na-temu-obuchenie-tehnike-prizhka-v-dlinu-s-razbega-sposobom-sognuv-nogi-3308003.html
67	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-razvitie-silovih-kachestv-brosok-nabivnogo-myacha-kg-2765604.html
68	Бег с преодолением препятствий; с ускорением	1	https://infourok.ru/razrabotka-uroka-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-po-teme-oru

	и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м		razvitie-vinoslivosti-povtorniy-beg-s- maksimalnoy-skorostyu-na-distanc- 3069921.html
--	--	--	---

4 класс

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Колич ество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Знания о физической культуре	Из истории развития физической культуры в России.	1	https://infourok.ru/istoriya-razvitiya-fizicheskoy-kulturi-v-rossii-1886732.html
«Лёгкая атлетика»		6	
2	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	1	https://infourok.ru/referatmeri-bezopasnosti-i-profilaktika-travmatizma-na-zanyatiyah-po-legkoy-atletike-2336488.html
3	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-4-klassa-pryzhok-v-vysotu-sposobom-pereshagivanie-4430674.html
4	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1	https://infourok.ru/user/berestova-ekaterina-andreevna/blog/nizkij-start-startovyy-razgon-finishirovanie-180863.html
5	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	1	
6	Метание малого мяча на дальность стоя на месте	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-lyogkaya-atletika-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-4-klass-5295975.html
7	Метание малого мяча на дальность стоя на месте		
«Прикладно-ориентированная физическая культура»		5	
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-podgotovka-k-sdache-normativov-gto-klass-1727809.html
9	Упражнения физической подготовки	1	https://infourok.ru/posobie-domashnie-zadaniya-dlya-fizicheskoy-podgotovki-

	на развитие основных физических качеств.		klass-2777177.html
10	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	
11	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	
12	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-podgotovka-k-sdache-normativov-gto-klass-1727809.html
Оздоровительная физическая культура		2	
13	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости).	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osanka-profilaktika-narusenij-osanki-4-klass-5563203.html
14	Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1	https://infourok.ru/master-klass-na-temu-izbitochny-ves-u-detey-1001283.html
Подвижные и спортивные игры		6	
15	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-4-klassa-tehnika-bezopasnosti-na-zanyatiyah-podvizhnymi-igrami-5391053.html
16	Подвижные игры общефизической подготовки	1	https://infourok.ru/ofp-s-elementami-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1524834.html
17	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху;	1	https://infourok.ru/urok-tema-peredacha-myacha-dvumya-rukami-sverhu-nizhnyaya-pryamaya-podacha-plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-4-kla-4691414.html
18	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1	https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-uroka-fizicheskoy-kulturi-na-temu-sportivnie-igri-voleybol-klass-2791104.html
19	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места.	1	https://infourok.ru/konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-4-klasse-obuchenie-brosku-myacha-dvumya-rukami-ot-grudi-4379835.html

20	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы;	1	https://infourok.ru/urok-obuchenie-tehnike-ostanovke-katyashesgosya-myachavnutrennej-storonoj-stopj-i-podoshvoj-5635529.html
Способы самостоятельной деятельности		2	
21	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.	1	https://infourok.ru/urokprezentaciya-regulirovanie-fizicheskoy-nagruzki-po-pokazatelyam-chastoti-serdechnih-sokrascheniy-600347.html
22	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.		https://infourok.ru/samokontrol-dlya-uchashihsya-4-klassa-pri-zanyatijah-fizicheskoy-kulturoj-4266688.html
Гимнастика с основами акробатики		8	
23	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1	https://infourok.ru/profilaktika-travmatizma-na-zanyatijah-po-gimnastike-4288885.html
24	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sovershenstvovanie-izuchennih-elementov-tehniki-vipolneniya-akrobaticeskih-uprazh-2593413.html
25	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры	1	https://videouroki.net/razrabotki/visy-i-ikh-raznovidnosti.html
26	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры	1	
27	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sovershenstvovanie-izuchennih-elementov-tehniki-vipolneniya-akrobaticeskih-uprazh-2593413.html
28	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-4-klassa-opornyj-pryzhok-cherez-gimnasticheskogo-kozla-4430671.html
29	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом	1	

	напрыгивания.		
30	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.	1	https://videouroki.net/razrabotki/visy-i-ikh-raznovidnosti.html
«Прикладно-ориентированная физическая культура»		5	
31	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-podgotovka-k-sdache-normativov-gto-klass-1727809.html
32	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	https://infourok.ru/posobie-domashnie-zadaniya-dlya-fizicheskoy-podgotovki-klass-2777177.html
33	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	
34	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	
35	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-podgotovka-k-sdache-normativov-gto-klass-1727809.html
Знания о физической культуре		1	
36	Развитие национальных видов спорта в России	1	https://infourok.ru/prezentaciya-nacionalnie-vidi-sporta-3305114.html
Лыжная подготовка		10	
37	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой	1	https://infourok.ru/pravila-po-preduprezhdeniyu-travmatizma-pri-provedenii-urokov-lizhnoy-podgotovki-dlya-uchaschihsya-1790687.html
38	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой	1	
39	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-lizhnoy-podgotovke-1216496.html
40	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1	
41	Выполняют скольжение с	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lizhnaya-

	небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;		podgotovka-klass-3393225.html
42	Выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;	1	
43	Выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://infourok.ru/fizicheskaya-kultura-4-klass-2022-2023-6144919.html
44	Выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
45	Выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);	1	https://infourok.ru/imitacionnye-uprazhneniya-na-urokakh-po-lyzhnoy-podgotovke-188146.htm
46	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-lyzhnoy-podgotovke-1216496.html
«Прикладно-ориентированная физическая культура»		5	
47	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	https://infourok.ru/posobie-domashnie-zadaniya-dlya-fizicheskoy-podgotovki-klass-2777177.html
48	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	
49	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.	1	
50	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-podgotovka-k-sdache-normativov-gto-klass-1727809.html
51	Подготовка к выполнению	1	

	нормативных требований комплекса ГТО		
Подвижные игры		4	
52	Подвижные игры общефизической подготовки.	1	https://infourok.ru/ofp-s-elementami-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1524834.html
53	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху;	1	https://infourok.ru/urok-tema-peredacha-myacha-dvumya-rukami-sverhu-nizhnyaya-pryamaya-podacha-plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-4-kl-4691414.html
54	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места.	1	https://infourok.ru/konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-4-klasse-obuchenie-brosku-myacha-dvumya-rukami-ot-grudi-4379835.html
55	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы;	1	https://infourok.ru/urok-obuchenie-tehnike-ostanovke-katjashegosya-myacha-vnutrennej-storonoj-stop-y-i-podoshvoj-5635529.html
Плавательная подготовка		2	
56	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой.	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gigienicheskoe-obespechenie-zanyatij-plavaniem-profilaktika-travm-v-plavanie-773328.html
57	Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой	1	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-gigienicheskoe-obespechenie-zanyatij-plavaniem-profilaktika-travm-v-plavanie-773328.html
«Прикладно-ориентированная физическая культура»		5	
58	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств		https://infourok.ru/posobie-domashnie-zadaniya-dlya-fizicheskoy-podgotovki-klass-2777177.html
59	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-podgotovka-k-sdache-normativov-gto-klass-1727809.html
60	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств	1	https://infourok.ru/posobie-domashnie-zadaniya-dlya-fizicheskoy-podgotovki-klass-2777177.html
61	Подготовка к выполнению нормативных	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-podgotovka-k-sdache-normativov-gto-klass-1727809.html

	требований комплекса ГТО		
62	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств	1	https://infourok.ru/posobie-domashnie-zadaniya-dlya-fizicheskoy-podgotovki-klass-2777177.html
Способы самостоятельной деятельности		2	
63	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения	1	https://infourok.ru/opredelenie-fizicheskogo-razvitiya-uchaschihsya-klassa-okruzhayuschiy-mir-klass-364539.html
64	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	1	https://infourok.ru/pervaya-pomosch-pri-travmah-na-uroke-fizicheskoy-kulturi-3538858.html
«Лёгкая атлетика»		4	
65	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование	1	https://infourok.ru/user/berestova-ekaterina-andreevna/blog/nizkij-start-startovyy-razgon-finishirovanie-180863.html
66	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование	1	
67	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-lyogkaya-atletika-metanie-malogo-myacha-na-dalnost-4-klass-5295975.html
68	Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1	