

**Департамент образования Ярославской области  
Управление образования Администрации  
города Переславля-Залесского  
МОУ СШ № 4**

**УТВЕРЖДЕНО**

**и.о. директора**



Рубищева Л.А.

149-ОД от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1667715)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 2 классов

**Переславль-Залесский 2023 год**

## 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 прикладноориентированной направленности.

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная 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 – 371 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 2 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

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

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

##### Лыжная подготовка

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

##### Лёгкая атлетика

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

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

# **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 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.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 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/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Легкая атлетика	19	4	15	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.2	Гимнастика с основами акробатики	20	3	17	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.3	Лыжная подготовка	20	4	16	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.4	Подвижные игры	23	2	21	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
2.5	Плавательная подготовка	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	4	3	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	17	85	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Фактичес кая дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес кие работы			
1	"Знания о физической культуре" Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на уроках физической культуры. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Комплекс	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>

	упражнений на укрепление мышц спины и пресса.						
2	«Легкая атлетика» Ходьба по разметкам. Бег на короткие дистанции (30м). Понятие «бег на скорость». Подвижная игра «Пятнашки». Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>

3	«Легкая атлетика» Ходьба с преодолением пре-пятствий. Бег с ускорением (от 10 до 20м). Упражнения на развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Пятнашки».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>
4	«Легкая атлетика»	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/</a>

	Обычный бег по размеченным участкам дорожки. Понятие «бег на выносли-вость». Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега до 150м. Подвижная игра «Третий лишний».						<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/">190680/</a>
--	--	--	--	--	--	--	---

5	«Легкая атлетика» Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра «Кто раньше, кто быстрее?» Сдача контрольного норматива: бег на короткие дистанции 30м.	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>
6	«Легкая атлетика» Челночный бег 3*10м. Упражнения на развитие скоростных и	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>

	координационных способностей. Подвижная игра «Мышеловка».						
--	--	--	--	--	--	--	--



7	«Легкая атлетика» Эстафеты с бегом на скорость. Эстафета «Смена сторон». Подвижные игры «Вызов номеров», «Круговая эстафета».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>
8	"Легкая атлетика" Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a>
9	"Легкая атлетика" Метание малого мяча с места с места на	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a>

	<p>дальность отскока от пола и от стены. Игрыэстафеты. Сдача контрольного норматива метание мяча на дальность.</p>						
10	<p>«Легкая атлетика» Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди впередвверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же положения на дальность. Подвижная игра «Защита укрепления». Упражнения на развитие силовых способностей.</p>	1	0	1			<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a></p>

11	«Легкая атлетика» Прыжки на одной	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
----	--------------------------------------	---	---	---	--	--	---

	и на двух ногах с поворотом на 180. Названия прыжкового инвентаря. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «К своим флажкам».						
12	«Легкая атлетика» Прыжки по разметкам. Многоскоки (до 8 прыжков). Приземление. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

13	«Легкая атлетика» Прыжок с высоты (до 40см). Прыжки через веревочку (высота 30-40см) с 4-5 шагов разбега. Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
----	--	---	---	---	--	--	---

	Многоскоки (до 8 прыжков). Сдача контрольного норматива: прыжок в длину с места						
14	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Самый быстрый», «Лисы и куры».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>

15	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие скоростносиловых способностей. Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки»», «Невод».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>
16	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие скоростносиловых	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>

	способностей. Подвижные игры «Гуси-лебеди»», «Посадка картошки».						
--	---	--	--	--	--	--	--

17	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростносиловых способностей. Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч», «Горелки».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/</a>
18	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Подвижные игры «Веребочка под ногами», «Караси	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	и щука».						
--	----------	--	--	--	--	--	--

19	«Подвижные и спортивные игры» Игры с прыжковыми упражнениями. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Салки на одной ноге», «Волк во рву».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	«Подвижные и спортивные игры» Игры с метательными упражнениями на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Мяч водящему».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/</a>
21	"Знания о физической культуре " Характеристика основных физических качествах: сила, координация,	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	<p>быстрота, выносливость и др. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.</p>						
22	<p>«Гимнастика»  Построение в шеренгу.  Повороты направо, налево.  Размыкание и смыкание приставными шагами.  Перестроение из колонны по одному в колонну по два.  Подвижная игра «Запрещенное движение».  Правила техники безопасности на уроках гимнастики.</p>	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>



23	«Гимнастика» Перестроение из	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a>
----	---------------------------------	---	---	---	--	--	---

	одной шеренги в две. Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись». Подвижная игра «Утки и гуси».						
24	«Гимнастика» Группировка. Упражнения на развитие гибкости, координации. Подвижная игра «Фигуры».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>

25	"Гимнастика" Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Подвижная игра «Быстрее! Пожар!». Комплексы	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>
----	---	---	---	---	--	--	---

	упражнений на развитие координационных способностей.						
--	--	--	--	--	--	--	--

26	«Гимнастика» Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей. Сдача контрольного норматива: техника выполнения группировки и кувырка вперед.	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>
27	"Подвижные и спортивные игры" Игры с метанием мяча на дальность и точность. Подвижные игры «Метко в цель», «У кого меньше мячей».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/</a>
	мячей».						

28	<p>"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». Сдача контрольного норматива : поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд.</p>	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/</a>
29	<p>"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и ловля мяча. Подвижная игра «Не давай мяч водящему», «Перестрелка».</p>	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/</a>

30	"Подвижные и	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	спортивные игры" Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Картошка».						
31	"Подвижные и спортивные игры" Эстафеты на основе игры в волейбол.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	«Гимнастика» Кувырок в сторону. Подвижная игра «Раки». Комплексы упражнений на развитие координационных способностей.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

33	«Гимнастика» Стойка на лопатках согнув ноги. Перекат вперед в упор присев. Подвижная игра	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a>
----	---	---	---	---	--	--	---

	«Змейка».						
34	«Гимнастика» Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a>
35	"Гимнастика" Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Упражнения в висе стоя и лежа.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/</a>

36	«Гимнастика» Упражнения в весе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. Подвижная игра «Светофор».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a>
37	"Гимнастика" Подтягивание в весе лежа	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a>

	согнувшись, то же из седа ноги врозь и в весе на канате. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание. Подвижная игра «Слушай сигнал!»						
--	--	--	--	--	--	--	--

38	<p>«Гимнастика» Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ветер, дождь, гром, молния».</p>	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/</a>
39	<p>«Гимнастика» Упражнение на развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты кругом стоя и при ходьбе</p>	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>



	<p>на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>Подвижная игра «Пингвины с мячом».</p>						
40	<p>«Гимнастика»</p> <p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки.</p> <p>Упражнения на развитие координационных способностей.</p> <p>Подвижная игра «Жар-птица».</p>	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>
41	<p>«Гимнастика»</p> <p>Стойка на двух и одной ноге на бревне (высота 60см) и ходьба по бревну.</p> <p>Подвижная игра «Змейка».</p>	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/</a>

42	«Гимнастика» .Лазание по	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
----	-----------------------------	---	---	---	--	--	---

	гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Подвижная игра «Кто приходил?».						
43	"Гимнастика" Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не урони мешочек».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>

44	«Гимнастика» Перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см). Подвижная игра «Конники-спортсмены». Сдача контрольного норматива: наклон из	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
----	---	---	---	---	--	--	---

	положения стоя на скамье.						
45	«Гимнастика» Лазание по канату. Подвижная игра «Змейка».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>

46	<p>«Гимнастика» Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Подвижная игра «Посадка картофеля». Внутришкольный мониторинг по разделу "Гимнастика"</p>	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/</a>
47	<p>"Подвижные и спортивные игры" Игры с мячами (ловля и броски). Подвижные игры «Попади в обруч», «Мяч среднему».</p>	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/</a>

48	<p>"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Бросай и поймай»</p>	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>
49	<p>«Лыжная подготовка» Основы передвижения на лыжах. Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Игры на лыжах.</p>	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>

50	«Лыжная подготовка» Надевание и переноска лыж. Передвижение в колонне с лыжами.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
----	---	---	---	---	--	--	---

	Ступающий шаг без палок и с палками. Игра "Повторяй за мной!"						
51	«Лыжная подготовка» Передвижение ступающим шагом по учебному кругу. Подвижные игры без лыжных палок.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>

52	«Лыжная подготовка» Преодоление пологого спуска ступающим шагом. Игра «Проехать через ворота».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	«Лыжная подготовка» Повороты на месте переступанием вокруг «пяток» и «носков» лыж. Ступающий шаг.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	Игра «На буксире».						
--	--------------------	--	--	--	--	--	--

54	«Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах по дистанции в равномерном темпе до 1 км. Преодоление естественных препятствий. Лыжные эстафеты.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
55	«Лыжная подготовка» Скользящий шаг. Прохождение тренировочной дистанции до 1,5 км разученными способами передвижения.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/</a>
56	«Лыжная подготовка» Скользящий шаг. Подъем и спуск с палками в основной стойке. Упражнения на	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/</a>



	координацию движений.						
57	«Лыжная подготовка» Скользкий шаг. Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?» Сдача контрольного норматива: техника выполнения ходов (передвижений), поворотов на лыжах.	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/start/191037/</a>
58	«Лыжная подготовка» Торможение. Подъём по склону «лесенкой». Игры на склоне.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a>

59	«Лыжная подготовка» Торможение. Подъём по склону «лесенкой». Спуск с небольшого склона в высокой стойке.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/</a>
----	---	---	---	---	--	--	---

60	«Лыжная подготовка» Спуски с небольшого склона. Подбирание предметов во время спуска. Эстафеты в передвижениях на лыжах с упражнениями на выносливость.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
----	--	---	---	---	--	--	---

61	«Лыжная подготовка» Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение по дистанции до 1, 5 км.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a>
62	«Лыжная подготовка» Скользкий шаг. Подъём «полуёлочкой». Передвижение скользящим и ступающим	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/</a>

	шагом по учебному кругу. Сдача контрольного норматива: техника выполнения подъемов, спусков и торможение на лыжах.						
--	--	--	--	--	--	--	--

63	«Лыжная подготовка» Передвижение ступающим и скользящим шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Подвижные эстафеты и игры на учебном склоне.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>
64	«Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/</a>

	чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.						
--	---	--	--	--	--	--	--

65	«Лыжная подготовка» Соревнование на дистанции 1,5км. Подвижные игры	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	«Лыжная подготовка» Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	«Лыжная подготовка» Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение тренировочной дистанции.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	«Лыжная	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	<p>подготовка» Комплексы общеразвивающих упражнений на выносливость и координацию. Эстафеты в передвижении на лыжах. Внутришкольный мониторинг по разделу "Лыжная подготовка".</p>						
--	--	--	--	--	--	--	--

69	"Способы двигательной (физкультурной) деятельности" Измерение показателей развития физических качеств: скоростных, координационных, силовых, выносливость и гибкость. Комплексы упражнений. Подвижные игры	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
----	---	---	---	---	--	--	---

	и занятия физическими упражнениями во время прогулок.						
--	---	--	--	--	--	--	--

70	"Физкультурнооздоровительная деятельность" Работа сердечнососудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Комплекс упражнений.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
71	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на основе баскетбола на развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/</a>

	Игра «Передача мяча в колоннах».						
--	----------------------------------	--	--	--	--	--	--



72	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/</a>
73	«Подвижные и спортивные игры» Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/</a>
74	«Подвижные и спортивные игры» Броски в цель (щит, кольцо), ведение мяча	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/</a>

	<p>правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Школа мяча», «Гонка мячей по кругу».</p>						
75	<p>"Знания о физической культуре" Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными и географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью народа.</p>	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

76	«Плавательная подготовка» Правила гигиены и техники безопасности, поведение в	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
----	--	---	---	---	--	--	---

	экстремальных ситуациях. Специальные плавательные упражнения для освоения с водной средой: погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, скольжение на груди, спине.						
--	--	--	--	--	--	--	--

77	«Плавательная подготовка» Имитационные упражнения на согласование дыхания, работы рук и ног. Рассказ и показ плавательных упражнений: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка», скольжение на груди, спине. П/игры	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
----	--	---	---	---	--	--	---

78	«Плавательная подготовка» Имитационные упражнения: прыжки с тумбочки; упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на груди». П/игры	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
----	--	---	---	---	--	--	---

79	«Плавательная подготовка» Имитационные упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на груди», «кроль на спине». П/игры	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
80	"Физкультурнооздоровительная деятельность" Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза, специальные	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	упражнения для органов зрения. Гимнастика для глаз.						
--	--	--	--	--	--	--	--

81	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/</a>
82	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на основе футбола. Удар по катящемуся мячу. Остановка мяча Ведение мяча, удары по воротам. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/</a>
83	«Подвижные и спортивные игры» Подвижные игры на основе	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/</a>

	<p>футбола. Ведение мяча, удары по воротам.</p> <p>Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти».</p>						
84	<p>«Подвижные и спортивные игры»</p> <p>Подвижные игры на развитие координации движений, для укрепления свода стопы, формирования тонких движений пальцев рук. Игра «Ушки на макушке».</p> <p>Внутришкольный мониторинг по разделу "Подвижные и спортивные игры"</p>	1	1	0			<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/</a></p>

85	"Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры для формирования правильной осанки. Игра «Не	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
----	--	---	---	---	--	--	---

	урони».						
86	"Способы двигательной (физкультурной) деятельности" Утренняя зарядка и гимнастика под музыку. Комплексы упражнений. Закаливающие процедуры. Правила проведения закаливающих процедур.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



87	"Легкая атлетика" Выносливость в беге до 4 минут. Бег на короткие дистанции (30м, 60м). Игра «Команда быстроногих»	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>
88	"Легкая атлетика" Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>

	умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением						
--	--	--	--	--	--	--	--

89	"Легкая атлетика" Прыжки с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия, через набивные мячи. Игра «У медведя во бору».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
90	"Легкая атлетика" Прыжки в длину с места. Прыжковые, беговые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше прыгнет».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	прыгнет».						
--	-----------	--	--	--	--	--	--

91	"Легкая атлетика" Преодоление полосы препятствий с беговыми, прыжковыми упражнениями. Эстафеты. Подвижная игра «Бой петухов»	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
92	"Легкая атлетика " Метание малого мяча с места, с места на дальность отскока от пола и от стены. Игрыэстафеты. Внутришкольный мониторинг по разделу "Легкая атлетика"	1	1	0			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/</a>
93	"Легкая атлетика" Метание малого мяча с места на дальность из положения стоя грудью в направлении	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/</a>

	метания; на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?».						
94	"Физкультурнооздоровительная деятельность" Уроксоревнования «Тропою туриста».	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
95	"Способы двигательной (физкультурной) деятельности" Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры на спортивных площадках и на свежем воздухе.	1	0	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

96	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	0			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
----	--	---	---	---	--	--	---

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 м. Эстафеты.						
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
99	Освоение правил	1	0	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры						
--	--	--	--	--	--	--	--

100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	0			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
102	«Праздник ГТО». Соревнования со	1	1	0			<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	17	85				



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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. :

Просвещение, 2017.

2. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. Автор В.И.Лях - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021.

3. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы /А. П. Матвеев. — 2-е изд.— М. : Просвещение, 2014.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[nsportal.ru](http://nsportal.ru)

<https://resh.edu.ru/>

<https://interneturok.ru/>

<http://www.openclass.ru>

<http://metodsovet.su>

<https://www.gto.ru/norm>

