

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Новгородская область

Чудовский муниципальный район

МАОУ "СОШ " с. Грузино

<p>РАССМОТРЕНО Педагогическим советом Протокол №1 от 31.08.23.</p>		<p>УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ "СОШ" с.Грузино</p> <hr/> <p>Денисова Н.В. №70-О от «31» 08 2023 г.</p>
--	--	---

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

вариант 7.2

для обучающихся 1 – 4 классов

ФГОС НОО

с. Грузино 2023

АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (ВАРИАНТ 7.2)

Пояснительная записка.

Цель реализации адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития МАОУ «СОШ» .Грузино

Цель реализации АООП НОО обучающихся с ЗПР — обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации Организацией АООП НОО обучающихся с ЗПР предусматривает решение следующих основных задач:

- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности обучающихся с ЗПР (нравственное, эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое) в соответствии с принятыми в семье и обществе нравственными и социокультурными ценностями; овладение учебной деятельностью сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- достижение планируемых результатов освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;

- минимизация негативного влияния особенностей познавательной деятельности обучающихся с ЗПР для освоения ими АООП НОО;

- обеспечение доступности получения начального общего образования;

- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;

- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;

- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно–оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведения спортивных, творческих и др. соревнований;

- участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды.

Общая характеристика адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития

АООП НОО, вариант 7.2 предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения обучения с образованием обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки обучения.

АООП НОО (вариант 7.2) предусматривает обеспечение коррекционной направленности всего образовательного процесса при его особой организации: пролонгированные сроки обучения, проведение индивидуальных и групповых коррекционных занятий, особое структурирование содержания обучения на основе усиления внимания к формированию социальной компетенции.

Сроки получения начального общего образования составляют 5 лет. Для обеспечения возможности освоения обучающимися АООП НОО, вариант 7.2, может быть реализована сетевая форма реализации образовательных программ.

Неспособность обучающегося с ЗПР полноценно освоить отдельный предмет в структуре АООП НОО (вариант 7.2) не должна служить препятствием для продолжения освоения данного варианта программы, поскольку у обучающихся с ЗПР может быть специфическое расстройство чтения, письма, арифметических навыков (дислексия, дисграфия, дискалькулия), а также выраженные нарушения внимания и работоспособности, препятствующие освоению программы в полном объеме.

При возникновении трудностей в освоении обучающимся с ЗПР содержания АООП НОО (вариант 7.2) специалисты, осуществляющие психологопедагогическое сопровождение, должны

оперативно дополнить структуру программы коррекционной работы соответствующим направлением работы.

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация на уровне начального общего образования должна проводиться с учетом возможных специфических трудностей обучающегося с ЗПР. Вывод об успешности овладения содержанием образовательной программы должен делаться на основании положительной индивидуальной динамики.

АООП НОО (вариант 7.2) адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

Сроки освоения АООП НОО (вариант 7.2) обучающимися с ЗПР составляют 5 лет.

Продолжительность учебной недели в течение всех лет обучения - 5 дней.

Пятидневная рабочая неделя устанавливается в целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся с ЗПР.

Обучение проходит в одну смену.

Продолжительность учебного года составляет 34 недели, на первом и втором годах обучения - 33 недели.

Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом - не менее 8 недель.

Для обучающихся на первом и втором годах обучения устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы.

Продолжительность учебных занятий составляет 40 минут.

При определении продолжительности занятий на первом и втором годах обучения используется "ступенчатый" режим обучения: в первом полугодии (в сентябре - октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре - декабре - по 4 урока по 35 минут каждый; в январе - мае - по 4 урока по 40 минут каждый).

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации. Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);

- увеличение сроков освоения АООП НОО до 5 лет;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- развитие познавательной деятельности обучающихся с ЗПР как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебнопознавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей). Только удовлетворяя особые образовательные потребности обучающегося с ЗПР, можно открыть ему путь к получению качественного образования.

Планируемые результаты освоения обучающимися с задержкой психического развития адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования

Все наполнение программы начального общего образования (содержание и планируемые результаты обучения) подчиняется современным целям начального образования, которые представлены во ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося и в соответствии с ФАОП НОО.

Личностные результаты включают ценностные отношения обучающегося к окружающему миру, другим людям, а также к самому себе как субъекту учебно-познавательной деятельности (осознание ее социальной значимости, ответственность, установка на принятие учебной задачи).

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности познавательных, коммуникативных и регулятивных УУД, которые обеспечивают успешность изучения учебных предметов, а также становление способности к самообразованию и саморазвитию.

В результате освоения содержания различных предметов, курсов, модулей обучающиеся с ЗПР овладевают рядом междисциплинарных понятий, а также различными знаково-символическими средствами, которые помогают обучающимся применять знания как в типовых, так и в новых, нестандартных учебных ситуациях.

При определении подходов к контрольно-оценочной деятельности обучающихся с ЗПР учитываются формы и виды контроля, а также требования к объему и числу проводимых контрольных, проверочных и диагностических работ.

В соответствии с дифференцированными и деятельностными подходами содержание планируемых результатов описывает и характеризует обобщенные способы действий с учебным материалом, позволяющие обучающимся успешно решать учебные и учебно-практические задачи, а также задачи, по возможности максимально приближенные к реальным жизненным ситуациям.

Система оценки достижения обучающимися с задержкой психического развития планируемых результатов освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (вариант 7.2)

Система оценки достижения планируемых результатов освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР (далее - система оценки) представляет собой один из инструментов реализации требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к результатам освоения АООП НОО и направлена на обеспечение качества образования, что предполагает вовлеченность в оценочную деятельность как педагогических работников, так и обучающихся и их родителей (законных представителей).

В соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ основным объектом системы оценки, ее содержательной и критериальной базой выступают планируемые результаты освоения обучающимися АООП НОО.

Система оценки призвана способствовать поддержанию единства всей системы образования, обеспечению преемственности в системе непрерывного образования. Ее основными функциями являются ориентация образовательного процесса на достижение планируемых результатов освоения АООП НОО и обеспечение эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Основными направлениями и целями оценочной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ являются оценка образовательных достижений обучающихся и оценка результатов деятельности образовательных организаций и педагогических кадров. Полученные данные используются для оценки состояния и тенденций развития системы образования.

Система оценки достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения АООП НОО призвана решить следующие задачи:

- закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки, предусматривая приоритетную оценку динамики индивидуальных достижений обучающихся с ЗПР

- ориентировать образовательный процесс на духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование УУД;

- обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения АООП НОО, позволяющий вести оценку личностных, метапредметных и предметных результатов

- предусматривать оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности образовательной организации;

- позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их социальной (жизненной) компетенции.

Показатель динамики образовательных достижений - один из основных показателей в оценке достижений обучающихся с ЗПР. На основе выявления характера динамики образовательных достижений обучающихся можно оценивать эффективность учебного процесса, работы учителя или образовательного учреждения, системы образования в целом.

Результаты достижений обучающихся с ЗПР в овладении АООП НОО являются значимыми для оценки качества образования обучающихся. При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:

- 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- 2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;
- 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП НОО, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях. Для этого необходимым является создание методического обеспечения (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, формализации, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся

Эти принципы, отражая основные закономерности целостного процесса образования обучающихся с ЗПР, самым тесным образом взаимосвязаны и касаются одновременно разных сторон процесса осуществления оценки результатов их образования.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов

Оценка личностных достижений может осуществляться в процессе проведения мониторинговых процедур, содержание которых разрабатывает образовательная организация с учетом типологических и индивидуальных особенностей обучающихся, их индивидуальных особых образовательных потребностей.

Для оценки продвижения обучающегося с ЗПР в овладении социальными (жизненными) компетенциями может применяться метод экспертной оценки, который представляет собой процедуру оценки результатов на основе мнений группы специалистов (экспертов). Данная группа должна объединять всех участников образовательного процесса - тех, кто обучает, воспитывает и тесно контактирует с обучающимся. Состав экспертной группы определяется образовательной организацией и должен включать педагогических работников (учителей, учителей-дефектологов, учителей-логопедов, педагогов-психологов, социальных педагогов, педагогов дополнительного образования).

Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с ЗПР АООП НОО следует учитывать мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной).

Результаты анализа должны быть представлены в форме удобных и понятных всем членам экспертной группы условных единиц: 0 баллов - нет продвижения; 1 балл - минимальное продвижение; 2 балла - среднее продвижение; 3 балла - значительное продвижение. Подобная оценка необходима экспертной группе для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции обучающегося.

Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям. Основной формой работы участников экспертной группы является ППк.

На основе требований, сформулированных во ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, образовательная организация разрабатывает программу оценки личностных результатов с учетом типологических и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР, которая утверждается локальными актами организации. Программа оценки должна включать:

- 1) полный перечень личностных результатов, прописанных в тексте ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, которые выступают в качестве критериев оценки социальной (жизненной)

компетенции Обучающихся. Перечень этих результатов может быть самостоятельно расширен образовательной организацией;

- 2) перечень параметров и индикаторов оценки каждого результата;
- 3) систему бальной оценки результатов;
- 4) документы, в которых отражаются индивидуальные результаты каждого обучающегося (например, Карта индивидуальных достижений обучающегося) и результаты всего класса (например, Журнал итоговых достижений обучающихся класса);
- 5) материалы для проведения процедуры оценки личностных результатов; 6) локальные акты образовательной организации, регламентирующие все вопросы проведения оценки личностных результатов.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования. Оценка метапредметных результатов предполагает оценку продвижения обучающегося с ЗПР в овладении регулятивными, коммуникативными и познавательными УУД.

Уровень сформированности УУД, представляющих содержание и объект оценки метапредметных результатов, может быть качественно оценен и измерен в следующих основных формах: достижение метапредметных результатов может выступать как результат выполнения специально сконструированных диагностических задач, направленных на оценку уровня сформированности конкретного вида УУД;

достижение метапредметных результатов может рассматриваться как инструментальная основа (или как средство решения) и как условие успешности выполнения учебных и учебно-практических задач средствами учебных предметов;

достижение метапредметных результатов может проявиться в успешности выполнения комплексных заданий на межпредметной основе.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися с ЗПР содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Оценку этой группы результатов целесообразно начинать со 2-го класса, то есть в тот период, когда у обучающихся уже будут сформированы некоторые начальные навыки чтения, письма и счета. Кроме того, сама учебная деятельность будет привычной для обучающихся и они смогут ее организовывать под руководством учителя.

Во время обучения на первом и втором годах обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся с ЗПР продвигается в освоении того или иного учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых 68 является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

В целом оценка достижения обучающимися с ЗПР предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Освоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности обучающегося и овладении им социальным опытом.

Оценка достижения обучающимися предметных результатов ведется как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. В процессе оценки достижения планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов должны использоваться разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (стандартизированные письменные и устные работы, проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения).

Обучающиеся с ЗПР имеют право на прохождение текущей, промежуточной, итоговой аттестации освоения АООП НОО в иных формах.

Специальные условия проведения текущей, промежуточной и итоговой (по итогам освоения АООП НОО) аттестации обучающихся с ЗПР включают:

- особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;
- привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий); – присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;
- адаптивное инструктирование с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:
 - 1) упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;
 - 2) упрощение многозвеньевой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;
 - 3) дополнение письменной инструкции к заданию, при необходимости, зачитыванием педагогическим работником инструкции вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами
- адаптивное, при необходимости, текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению);
- предоставление, при необходимости, дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);
- увеличение времени на выполнение заданий;
- организация короткого перерыва (10 - 15 минут) при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;
- недопущение негативных реакций со стороны педагогического работника, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию обучающегося.

На итоговую оценку на уровне начального общего образования, результаты которой используются при принятии решения о возможности (или невозможности) продолжения обучения на следующем уровне образования, выносятся предметные, метапредметные результаты и результаты освоения программы коррекционной работы.

Итоговая аттестация на уровне начального общего образования должна проводиться с учетом возможных специфических трудностей обучающегося с ЗПР в овладении письмом, чтением или счетом.

Вывод об успешности овладения содержанием АООП НОО должен делаться на основании положительной индивидуальной динамики.

Оценка деятельности педагогических кадров, осуществляющих образовательную деятельность обучающихся с ЗПР, осуществляется на основе интегративных показателей, свидетельствующих о положительной динамике развития обучающегося ("было" - "стало") или в сложных случаях сохранении его психоэмоционального статуса.

Содержание учебного предмета Физическая культура

Знания по физической культуре

Курс Физическая культура: Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы

упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивнооздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности). Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Лёгкая атлетика. Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу изпод кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов. Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения На материале гимнастики Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка). На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных 115 положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Коррекционно-развивающие упражнения: Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лёжа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенке в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Программа формирования УУД.

Программа формирования УУД, имея междисциплинарный характер, служит основой для разработки рабочих программ учебных предметов, курсов коррекционно-развивающей области. Программа формирования УУД направлена на обеспечение системнодеятельностного подхода и призвана способствовать реализации развивающего потенциала начального общего образования

обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей за счет развития УУД, лежащих в основе умения учиться.

Это достигается путем освоения обучающимися с ЗПР знаний, умений и навыков по отдельным учебным предметам, курсам коррекционно-развивающей области

При этом знания, умения и навыки рассматриваются как производные от соответствующих видов целенаправленных действий, если они формируются, применяются и сохраняются в тесной связи с практическими действиями самих обучающихся.

Качество усвоения знаний, умений и навыков определяется освоением УУД.

Программа формирования УУД устанавливает ценностные ориентиры начального общего образования данной группы обучающихся; определяет состав и характеристики универсальных учебных действий, доступных для освоения обучающимися с ЗПР в младшем школьном возрасте; выявляет связь УУД с содержанием учебных предметов, курсов коррекционно-развивающей области.

Формирование УУД выступает основой реализации ценностных ориентиров начального общего образования в единстве процессов обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся.

Ценностными ориентирами начального общего образования выступают:

- формирование основ гражданской идентичности личности на основе:
 - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
 - проявления доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
 - уважения к окружающим - умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;
 - адекватного использования компенсаторных способов для решения различных коммуникативных задач;
 - опоры на опыт взаимодействия со сверстниками;
 - развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
 - принятия и уважения ценностей семьи, образовательной организации, коллектива и стремления следовать им;
 - ориентации на оценку собственных поступков, развития этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
 - личностного самоопределения в учебной, социально-бытовой деятельности;
 - восприятия "образа Я" как субъекта учебной деятельности;
 - внутренней позиции к самостоятельности и активности;
 - развития эстетических чувств;
 - развитие умения учиться на основе:
 - развития познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
 - формирования умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);
 - развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности на основе:
 - формирования самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе и к окружающим, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
 - развития готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;
 - формирования целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;
 - формирования умения противостоять действиям и ситуациям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Формирование у обучающихся УУД, представляющих обобщенные действия, открывает обучающимся с ЗПР возможность широкой ориентации в учебных предметах, в строении самой учебной деятельности, способствует освоению компонентов учебной деятельности, развитию познавательных и учебных мотивов, что оптимизирует протекание процесса учения.

Функциями УУД выступают:

- обеспечение обучающемуся возможности самостоятельно осуществлять процесс учения, ставить учебные цели, искать и использовать необходимые средства и способы их достижения, контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;
- создание условий для личностного развития обучающихся, для успешного и эффективного усвоения знаний, умений, навыков и способов деятельности в процессе изучения учебных предметов и курсов коррекционно-развивающей области;
- оптимизация протекания процессов социальной адаптации и интеграции посредством формирования УУД; – обеспечение преемственности образовательного процесса.

Программа формирования УУД направлена на формирование у обучающихся личностных результатов, а также регулятивных, познавательных, коммуникативных учебных действий.

Личностные результаты включают:

- внутреннюю позицию обучающегося на уровне положительного отношения к школе, ориентацию на содержательные моменты школьной действительности и принятия образа "хорошего ученика";
- мотивационную основу учебной деятельности, включающую социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к учебному материалу;
- ориентацию на понимание причин успеха или неуспеха в учебной деятельности, на понимание оценок учителей, сверстников, родителей (законных представителей);
- способность к оценке своей учебной деятельности; – способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- знание основных моральных норм и ориентацию на их выполнение;
- установку на здоровый образ жизни и ее реализацию в реальном поведении и поступках;
- ориентацию на самостоятельность, активность, социально-бытовую независимость в доступных видах деятельности;
- принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- развитие чувства прекрасного и эстетического чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
- овладение доступными видами искусства.

Регулятивные УУД представлены следующими умениями:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры - действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогических работников, других обучающихся, родителей (законных представителей) и других людей;
- адекватно использовать все анализаторы для формирования компенсаторных способов деятельности; различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок,
- использовать регулирующую и контролирующую функцию зрения в бытовой и учебной деятельности;
- осуществлять алгоритмизацию действий как основу компенсации.

УУД представлены следующими умениями:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации, об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять аналитико-синтетическую деятельность (сравнение, сериацию и классификацию), выбирая основания и критерии для указанных логических операций; – устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- адекватно использовать информационно-познавательную и ориентировочно-поисковую роль зрения;
- владеть компенсаторными способами познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД представлены следующими умениями:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- научиться адекватно использовать компенсаторные способы, зрительное восприятие для решения различных коммуникативных задач; – использовать невербальные средства общения для взаимодействия с партнером.

Формирование УУД, обеспечивающих решение задач общекультурного, ценностно-личностного, познавательного развития обучающихся с ЗПР, реализуется в рамках целостного образовательного процесса в ходе изучения системы учебных предметов и курсов коррекционно-развивающей области, в условиях внеурочной и внешкольной деятельности.

Место учебного предмета в учебном плане.

Учебный предмет "Физическая культура" входит в образовательную область "Физическая культура".

В Федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю, в 1 классе 99 часов, 2-4 классы: 34 уч. недели.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о	2	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	физической культуре		https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
1.2	Осанка человека	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.2	Лыжная подготовка	12	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.3	Легкая атлетика	18	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		67	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		26	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	
-------------------------------------	----	--

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		9	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.2	Лыжная подготовка	12	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.3	Легкая атлетика	14	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.4	Подвижные игры	19	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		59	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к	28	http://fizkultura-na5.ru/

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО		http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.3	Физическая нагрузка	2	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		2	

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.2	Легкая атлетика	10	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.3	Лыжная подготовка	12	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.4	Плавательная подготовка	12	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		66	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.2	Профилактика предупреждения	2	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/

	травм и оказание первой помощи при их возникновении		https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
1.2	Закаливание организма	1	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.2	Легкая атлетика	9	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.3	Лыжная подготовка	12	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.4	Плавательная подготовка	14	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		65	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	http://fizkultura-na5.ru/ http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/Поле
Итого по разделу		28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 кл.

№ урока	№ п/п в конструкторе	Тема	К-во ч.	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках ФК в спортивном зале, на спортивной площадке, стадионе.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
2	5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
3	6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
4	9	Исходные положения в физических упражнениях. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
5	14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
6	15	Способы построения и повороты стоя на месте. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
7	17	Гимнастические упражнения с мячом. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
8	20	Подъем туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
9	22	Сгибание и разгибание рук в положении упор лежа. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
10	37	Чем отличается ходьба от бега. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
11	39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
12	42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
13	46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
14	11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
15	23	Разучивание прыжков в группировке	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
16	38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/

				https://fk-i-s.ru/
17	43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
18	40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
19	64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
20	55	Считалки для подвижных игр	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
21	56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
22	62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
23	74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
24	88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
25	90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
26	8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
27	4	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
28	75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
29	45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
30	47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
31	48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru

32	89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
33	49	Приземление после спрыгивания с горки матов.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
34	50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
35	44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
36	3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
37	21	Подъем ног из положения лежа на животе.	1	http://spo.1september.ru/urok/
38	25	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
39	27	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
40	78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
41	26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
42	28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
43	29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
44	31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
45	33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	http://spo.1september.ru/urok/
46	81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
47	30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
48	32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	http://www.fizkultura.ru/
49	34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
50	82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	http://spo.1september.ru/urok/
51	35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/

52	36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	http://spo.1september.ru/urok/
53	80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	http://www.fizkultura.ru/
54	41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
55	65	Разучивание подвижной игры «Перестрелка»	1	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
56	66	Разучивание подвижной игры «Перестрелка»	1	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
57	93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
58	2	Современные физические упражнения. Построение в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Подвижные игры.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
59	57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
60	63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://fk-i-s.ru/
61	69	Разучивание подвижной игры «У медведя во бору»	1	https://fk-i-s.ru/
62	10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	http://www.fizkultura.ru/
63	79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://fk-i-s.ru/
64	72	Разучивание подвижной игры «Бездомный заяц»	1	https://fk-i-s.ru/
65	86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
66	12	Акробатические упражнения, основные техники	1	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
67	13	Акробатические упражнения, основные техники	1	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
68	16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
69	83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/

70	85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
71	18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	http://spo.1september.ru/urok/
72	19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
73	60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	
74	84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	http://www.fizkultura.ru/
75	24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
76	59	Обучение способам организации игровых площадок	1	http://www.fizkultura.ru/
77	91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
78	67	Разучивание подвижной игры «Вышибало»	1	http://www.fizkultura.ru/
79	92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
80	71	Разучивание подвижной игры «Салки мячом»	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
81	87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
82	7	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
83	68	Разучивание подвижной игры «У медведя во бору»	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
84	94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
85	51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
86	52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	http://www.fizkulturavs

				hkole.ru
87	53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
88	61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
89	54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru
90	58	Обучение способам организации игровых площадок	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
91	76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
92	77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
93	95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	http://spo.1september.ru/urok/
94	96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	http://spo.1september.ru/urok/
95	98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru
96	97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	http://spo.1september.ru/urok/
97	99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru
98	70	Разучивание подвижной игры «Салки мячом»	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru
99	73	Разучивание подвижной игры «Бездомный заяц»	1	http://spo.1september.ru/urok/

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 кл.

№ урока	№ п/п В конст	Тема	К-во ч.	Электронные цифровые образовательные ресурсы
---------	---------------	------	---------	--

	рукто ре			
1	2	Зарождение Олимпийских игр. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
2	4	Физическое развитие. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
3	6	Сила как физическое качество. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
4	13	Закаливание организма. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
5	14	Утренняя гигиеническая гимнастика. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
6	15	Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
7	19	Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
8	25	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
9	26	Упражнения с волейбольным мячом. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
10	42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Техника безопасности. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
11	43	Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
12	52	Бег с поворотами и изменением направлений. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
13	65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
14	66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
15	67	Гонка мячей и слалом с мячом. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
16	68	Гонка мячей и слалом с мячом. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
17	69	Футбольный бильярд. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
18	70	Футбольный бильярд. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/

				https://fk-i-s.ru/
19	71	Бросок ногой. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
20	72	Бросок ногой. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
21	76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
22	79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
23	85	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. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
24	91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
25	10	Развитие координации движений. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
26	11	Развитие координации движений	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
27	1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	http://spo.1september.ru/urok/
28	80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
29	59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
30	86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
31	75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
32	3	Современные Олимпийские игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
33	17	Строевые упражнения и команды. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
34	54	Сложно координированные беговые упражнения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs

				hkole.ru
35	87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru
36	8	Выносливость как физическое качество	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru
37	30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	http://spo.1september.ru/urok/
38	31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru
39	32	Спуск с горы в основной стойке. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru
40	33	Спуск с горы в основной стойке. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
41	83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
42	34	Подъем лесенкой. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru
43	35	Подъем лесенкой. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru
44	36	Спуски и подъёмы на лыжах. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru
45	84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
46	37	Спуски и подъёмы на лыжах. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru
47	38	Торможение лыжными палками. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru
48	39	Торможение лыжными палками. Подвижные игры.	1	http://www.fizkultura.ru/
49	40	Торможение падением на бок. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
50	41	Торможение падением на бок. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
51	90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs-hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
52	93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	http://spo.1september.ru/urok/
53	5	Физические качества	1	http://www.fizkultura.ru/

				ura.ru/
54	20	Прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
55	21	Гимнастическая разминка. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
56	22	Ходьба на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
57	50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
58	57	Игры с приемами баскетбола	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
59	88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
60	23	Ходьба на гимнастической скамейке. Подвижные игры.	1	https://fk-i-s.ru/
61	24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://fk-i-s.ru/
62	89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	http://www.fizkultura.ru/
63	95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://fk-i-s.ru/
64	12	Дневник наблюдений по физической культуре. Подвижные игры.	1	https://fk-i-s.ru/
65	27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
66	28	Танцевальные гимнастические движения	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
67	9	Гибкость как физическое качество	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
68	74	Подвижные игры на развитие равновесия, развитие координационных способностей.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
69	98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/

70	16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
71	7	Быстрота как физическое качество	1	http://spo.1september.ru/urok/
72	94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
73	18	Строевые упражнения и команды. Подвижные игры.	1	
74	29	Танцевальные гимнастические движения	1	http://www.fizkultura.ru/
75	44	Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
76	63	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkultura.ru/
77	64	Подвижные игры на основе баскетбола. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
78	92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	http://www.fizkultura.ru/
79	96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
80	45	Сложно координированные прыжковые упражнения. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
81	97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
82	101	Сдача норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
83	46	Сложно координированные прыжковые упражнения, прыжки на скакалке. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
84	58	Игры с приемами баскетбола	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
85	60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/

86	99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
87	56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
88	51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
89	82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
90	102	Сдача норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
91	49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
92	53	Бег с поворотами и изменением направлений. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
93	61	Бросок мяча в колонне. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»	1	http://spo.1september.ru/urok/
94	78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты с предметами. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
95	81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
96	47	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
97	48	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
98	55	Сложно координированные беговые упражнения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
99	77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
100	73	Подвижные игры на развитие равновесия. упражнения для развития координации.	1	http://spo.1september.ru/urok/
101	62	Бросок мяча в колонне. Встречная эстафета. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkultura.ru/
102	100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru

Поурочное планирование 3 кл.

№ уро ка	№ п/п В конс Трук оре	Тема	К-во ч.	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	3	Виды физических упражнений. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
2	4	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
3	5	Дозировка физических нагрузок. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
4	8	Дыхательная и зрительная гимнастика. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
5	9	Строевые команды и упражнения. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
6	10	Строевые команды и упражнения. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
7	17	Прыжки через скакалку. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
8	28	Броски набивного мяча. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
9	29	Челночный бег 3х10м. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
10	31	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
11	33	Беговые упражнения с координационной сложностью. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
12	59	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
13	66	Подвижные игры с приемами баскетбола. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
14	71	Спортивная игра футбол. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
15	72	Спортивная игра футбол. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
16	73	Подвижные игры с приемами футбола. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
17	74	Подвижные игры с приемами футбола. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/

				https://fk-i-s.ru/
18	75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
19	76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
20	77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
21	80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
22	85	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	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
23	91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
24	93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
25	1	Физическая культура у древних народов. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
26	7	Закаливание организма. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
27	27	Броски набивного мяча. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
28	88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
29	70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
30	30	Челночный бег. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
31	6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
32	34	Беговые упражнения с координационной сложностью. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru

33	87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
34	47	Правила поведения .Техника безопасности. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
35	2	История появления современного спорта. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
36	56	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
37	57	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
38	35	Передвижение на лыжах одновременным душажным ходом. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
39	36	Передвижение на лыжах одновременным душажным ходом. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
40	37	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
41	55	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
42	38	Повороты на лыжах способом переступания на месте. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
43	39	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
44	40	Повороты на лыжах способом переступания в движении. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
45	83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	http://spo.1september.ru/urok/
46	41	Повороты на лыжах способом переступания. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
47	42	Повороты на лыжах способом переступания. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
48	43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Подвижные игры.	1	http://www.fizkultura.ru/
49	84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
50	44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
51	45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
52	54	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/

53	46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением. Подвижные игры.	1	http://www.fizkultura.ru/
54	49	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
55	86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
56	11	Лазанье по канату. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
57	15	Передвижения по гимнастической стенке. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
58	19	Упражнения с музыкальным сопровождением. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
59	21	Танцевальные упражнения из танца галоп. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
60	53	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	https://fk-i-s.ru/
61	12	Лазанье по канату. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	https://fk-i-s.ru/
62	13	Передвижения по гимнастической скамейке. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkultura.ru/
63	24	Танцевальные упражнения. Упражнения с музыкальным сопровождением. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	https://fk-i-s.ru/
64	22	Танцевальные упражнения из танца галоп. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	https://fk-i-s.ru/
65	50	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
66	14	Передвижения по гимнастической скамейке. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
67	16	Передвижения по гимнастической стенке. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
68	18	Прыжки через скакалку. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
69	52	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
70	60	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs

				hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
71	23	Танцевальные упражнения из танца полька. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
72	61	Спортивная игра мини- баскетбол.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
73	62	Спортивная игра мини- баскетбол.	1	
74	58	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	http://www.fizkultura.ru/
75	63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
76	64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	http://www.fizkultura.ru/
77	90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
78	65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	http://www.fizkultura.ru/
79	98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
80	20	Ритмическая гимнастика. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
81	48	Ознакомление с видами спортивного плавания (теория). Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
82	67	Элементы волейбола. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
83	92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
84	68	Элементы волейбола. Подвижные игры с элементами спортивных игр. «Пионербол»	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
85	97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
86	69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Подвижные	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru

		игры с элементами спортивных игр.		
87	51	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
88	89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
89	94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
90	96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
91	78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
92	25	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
93	26	Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
94	32	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
95	79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
96	95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	http://spo.1september.ru/urok/
97	99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
98	81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
99	100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	http://spo.1september.ru/urok/
100	82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
101	101	Сдача нормативов ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	http://www.fizkultura.ru/
102	102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с	1	http://www.fizkulturavs

		соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени		hkole.ru
--	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 кл.

№ уро ка	№ п/п в конст рук торе	Тема	К-во ч.	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	3	Самостоятельная физическая подготовка. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
2	4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.r u/urok/
3	6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.r u/urok/
4	9	Закаливание организма. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.r u/urok/
5	24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.r u/urok/
6	29	Беговые упражнения. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
7	31	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
8	64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча».	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
9	65	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
10	69	Упражнения из игры волейбол. Подвижные игры .	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
11	75	Правила выполнения спортивных нормативов ГТО 3 степени. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.r u/urok/
12	88	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО. Подтягивание из виса(мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Эстафеты. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.r u/urok/
13	91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
14	77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
15	93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
16	97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru

				http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
17	85	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	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
18	99	Ознакомление с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
19	100	Ознакомление с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
20	46	Подводящие упражнения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
21	47	Подводящие упражнения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
22	59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
23	66	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
24	67	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
25	1	Из истории развития физической культуры в России.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
26	10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
27	30	Беговые упражнения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
28	7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
29	70	Упражнения из игры баскетбол. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
30	57	Освоение упражнений комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru

31	71	Упражнения из игры баскетбол. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
32	76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
33	86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
34	23	Упражнения с музыкальным сопровождением. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
35	22	Упражнения под музыку. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
36	33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
37	34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Подвижные игры.	1	http://spo.1september.ru/urok/
38	35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
39	36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
40	50	Освоение упражнений комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
41	37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
42	38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
43	39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
44	55	Освоение упражнений комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
45	40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
46	41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
47	42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
48	43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkultura.ru/
49	44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru

		Подвижные игры с элементами спортивных игр.		hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
50	52	Освоение упражнений комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
51	83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
52	84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	http://spo.1september.ru/urok/
53	90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	http://www.fizkultura.ru/
54	60	Разучивание подвижной игры «Два мороза»	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
55	2	Из истории развития национальных видов спорта. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
56	8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
57	11	Акробатическая комбинация. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
58	12	Акробатическая комбинация. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38
59	49	Освоение упражнений комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
60	13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	https://fk-i-s.ru/
61	14	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	https://fk-i-s.ru/
62	45	Предупреждение травм на занятиях физической культурой и спортом.	1	http://www.fizkultura.ru/
63	15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	https://fk-i-s.ru/
64	16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	https://fk-i-s.ru/
65	17	Обучение опорному прыжку. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
66	56	Освоение упражнений комплекса ГТО. Подвижные	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru

		игры с элементами спортивных игр.		hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
67	18	Обучение опорному прыжку. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
68	94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
69	19	Упражнения на гимнастической перекладине. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
70	98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
71	20	Упражнения на гимнастической перекладине. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
72	21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
73	53	Освоение упражнений комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkultura.ru/
74	63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	http://www.fizkultura.ru/
75	68	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
76	87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	http://www.fizkultura.ru/
77	73	Упражнения из игры футбол. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru
78	74	Упражнения из игры футбол. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkultura.ru/
79	89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
80	25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
81	26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs hkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/

82	54	Освоение упражнений комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
83	27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
84	28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
85	61	Разучивание подвижной игры «Перестрелка»	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
86	92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
87	72	Упражнения из игры волейбол. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
88	96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
89	95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
90	78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
91	62	Разучивание подвижной игры «Перестрелка»	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
92	32	Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры.	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
93	79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	http://spo.1september.ru/urok/
94	51	Освоение упражнений комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
95	80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	http://www.fizkulturavs.kole.ru
96	48	Подводящие упражнения. Подвижные игры с	1	http://spo.1september.ru/urok/

		элементами спортивных игр.		u/urok/
97	102	Сдача норм ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
98	58	Освоение упражнений комплекса ГТО. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://www.fizkulturavshkole.ru
99	81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	http://spo.1september.ru/urok/
100	5	Критерии в оценивании динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	http://spo.1september.ru/urok/
101	82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	http://www.fizkultura.ru/
102	101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	http://www.fizkulturavshkole.ru

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

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт учителя физкультуры Белкина Андре Евгеньевича

http://fizkulturavshcole.narod.ru/saiti_dlya_uchitelei_fizkulturi/

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Физкультура в школе-

<http://fizkultura-na5.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Физкультура в школе-

<http://fizkultura-na5.ru/>

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>

Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Физкультура в школе-

<http://fizkultura-na5.ru/>