

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Комитет образования Берёзовского района

МБОУ «Саранпаульская СОШ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ТЛ
Протокол № 1
от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Протокол № 1
от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором
Приказ № 295
от "31" августа 2023 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающегося 1а класса

(Вариант 5.2.)

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Мороз О.Е.,
учитель физической культуры.

с. Саранпауль 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральный государственный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1598.

Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования (ФАОП НОО) для обучающихся с ОВЗ, утвержденная приказом Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1023.

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической

культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности. Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование». Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование, оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

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

Лыжная подготовка

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

Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Обучение способам организации и проведению подвижных игр.

Разучивание подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных

требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты.

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Дата проведения		Элементы содержания	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		план	факт			
Модуль «Легкая атлетика» (12)						
1.	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Обучение построению в шеренгу. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно». Игра «Займи свое место» Вводный.			Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с понятием «физическая культура», учатся слушать и выполнять команды «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики.	Опрос	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://fizkulturana5.ru/fizicheskaya-kultura/distiplina-na-uroke-fizkultury.html 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
2.	Обучение построению в шеренгу, в колонну, понятию «низкий старт». Бег 30 м с низкого старта. Разучивание игры «Ловишка». <i>Изучение нового материала.</i>			Учатся строиться в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, учатся по положению «низкий старт» и выполняют бег 30 м с низкого старта, разучивают правила и играют в игру «Ловишка»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/

3.	Совершенствование выполнения строевых упражнений, контроль двигательных качеств: бег 30м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом». Комбинированный			Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую разминку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта, бег 30 м на скорость, разучивают правила и играют в игру «Салки с домом»	Текущий	https://fkis.ru/page/1/413.html
4.	Обучение «челночному бегу». Контроль двигательных качеств: «челночный бег» 3*10м. Разучивание игры «Гуси-лебеди» <i>Комбинированный</i>			Выполняют задания в ходьбе для стопы и бега, выполняют комплекс упражнений хлопками, разучивают что такое «челночный бег» и выполняют его. Выполняют «челночный бег» 3*10м на время, разучивают правила и играют в игру «Гуси-лебеди»	Опрос	https://zen.yandex.ru/media/training365/c/helnochnyi-beg-normativy-tehnika-oshibki-videouroki-5d08dd1d4d242900af2e7f8a
5.	Обучение прыжкам вверх в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка». <i>Изучение нового материала.</i>			Выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, учатся контролировать пульс, разучивают правила и играют в игру «Удочка»	Наблюдение	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200301102
6.	Объяснение значения физкультурных занятий для человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки». Комбинированный			Знакомятся с ролью значения уроков физкультуры для укрепления здоровья, выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, разучивают правила и играют в игру «Жмурки»	Текущий	1. https://apni.ru/article/2581-znachenie-fizicheskoy-kulturi-v-zhizni-chelov 2. https://fkis.ru/page/1/413.html

7.	<p>Ознакомление с способами и ере движения человека. Совершенствование прыжка в длину сместа. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину сместа. Игра «Жмурки».</p> <p><i>Комбинированный</i></p>			<p>Знакомятся с различными способами передвижения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют прыжок в длину сместа и выполняют прыжок на результат, играют в игру</p>	Текущий	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/</p>
				«Жмурки»		
8.	<p>Ознакомление с историей возникновения физкультуры в Древнем мире. Обучение метанию мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Пятнашки».</p> <p><i>Изучение нового материала.</i></p>			<p>Знакомятся с историей возникновения физической культуры, разучивают как выполнять метание мал. мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игру «Пятнашки»</p>		<p>1. https://спортстатьи.рф/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-istoricheskie-vexi-zarozhdeniya-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta/</p> <p>2. http://sportwiki.to/Техника метания мал ого мяча</p>
9.	<p>Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «Замячок противника»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>			<p>Знакомятся с правилами контроля двигательных качеств, повторяют метание мал. мяча на дальность, выполняют метание на результат, разучивают и проводят эстафету «Замячок противника»</p>	Текущий	<p>https://krok8.com/koordinatsionnyye-sposobnosti/</p>

10.	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья. Разучивание игр «Два Мороза», «Запрещенное движение». <i>Изучение нового материала.</i>			Знакомятся каким должен быть режим дня, о значении режима дня и гигиены для здоровья, выполняют беговые задания, выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников, разучивают правила и играют в игры «Два Мороза» и «Запрещенное движение»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
11.	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища из положения лежа на спине. Разучивание игры «Вызов номеров»			Разучивают строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в две шеренги, выполняют ходьбу	Текущий	https://www.sites.google.com/site/gimnastikavskole/stroevaa-podgotovka/postroenia-i-perestroenia-nameste
	<i>Изучение нового материала</i>			бег с заданиями, упражнения, разучивают как выполняется подъем туловища из положения лежа на спине, выполняют упражнение на пресс, разучивают правила и играют в игру «Вызов номеров»		
12.	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление с способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. Игра «Удочка» <i>Комбинированный</i>			Знакомятся со значением закаливания для здоровья и способами закаливания, выполняют упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 30 сек., повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/
Модуль. Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (19)						

13.	<p>Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Разучивание понятий: вис, упор. Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке». Разучивание игры «Совушка»</p> <p>Изучение нового материала</p>			<p>Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, разучивают как выполняются вис и упор, выполняют упражнения на гимнастической стенке: вис; разучивают правила и играют в игру «Совушка»</p>	опрос	https://infourok.ru/instruktazh-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-3929501.html
14.	<p>Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание игры «Передача мяча в туннеле»</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики,</p>	Текущий	https://videouroki.net/razrabotki/prieizientatsiia-k-uroku-fizichieskoi-kul-tury-v-1-klasse-na-tiemu-gimnastika-s-.html
	<p><i>Изучение нового материала</i></p>			<p>учатся выполнять перекаты в группировке, разучивают и играют в игру «Передача мяча в туннеле»</p>		
15.	<p>Обучение технике выполнения кувырков перед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки. Разучивание игры «Мышеловка»</p> <p><i>Изучение нового материала</i></p>			<p>Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, разучивают как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, учатся выполнять задания круговой тренировки, разучивают правила и играют в игру «Мышеловка»</p>	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/conspect/61589/

16.	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Совершенствование кувыр вперёд. Игра «Займи своё место» <i>Комбинированный</i>			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, изучают правила выполнения «стойки на лопатках» и выполняют, повторяют кувырок вперёд, повторяют правила и играют в игру «Займи своё место»	Наблюдение	1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/conspect/61589/
17.	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. Изучение игры «Кот и мышь» <i>Комбинированный</i>			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, изучают технику выполнения упражнения «мост» и выполняют, повторяют кувырок вперёд «стойку на лопатках» соединяя элементы, изучают правила и играют в игру «Кот и мышь»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/conspect/223821/
18.	Изучение ходьбы на носках по гимнастической скамейке, контроль двигательных качеств: наклон вперёд из положения стоя. Игра «Кот и мышь» <i>Комбинированный</i>			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, изучают и выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперёд из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/

19.	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Объяснение правил игры на внимание «Класс» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, разучивают способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, повторяют упражнение «мост», играют в игру «Мышеловка», разучивают правила и играют на внимание «Класс»	Текущий	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/conspect/189583/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/conspect/223821/
20.	Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание игры «Правильный номер» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, разучивают и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка», разучивают	Текущий	<ol style="list-style-type: none"> 1. https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-trenirovki-ravnovesiya6-aist-caplya-petushok-lastochka-4266457.html 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/conspect/189543/

				ыполняютрезультат		
--	--	--	--	-------------------	--	--

				подтягивание из виса лежа,разучиваютправилаииграютвигру«Правильныйномер»		
21.	Совершенствование выполненияупражненийвравновесии«цапля», «ласточка» и акробатическихупражнений.Разучиваниеигры«Волкворву» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег сзаданиями,упражнениялежа на боку на гимнастическоммате,повторяютупражнения «цапля»и «ласточка»,акробатическоеупражнения: «стойканалопатках»,«мост»,разучивают правила и играютвигру«Волкворву»	Текущий	https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-trenirovki-ravnovesiya6-aist-caplya-petushok-lastochka-4266457.html
22.	Обучениетехникевыполнениявисанаперекладине и гимнастической стенке.Разучиваниеигры«Тараканчики» Изучениеновогоматериала			Выполняют ходьбу и бег сзаданиями,упражнениястояна коленях на гимнастическоммате,разучиваютчтотакоевисиспособывиса наперекладине и гимнастическойстенкевыполняют;разучиваютправилаииграютвигру«Тараканчики»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/conspect/61589/
23.	Объяснениезначенияфизкультминутки ипринциповихпостроения. Совершенствование кувырка вперепоточнымметодом.Разучиваниеигры «Хитраялиса» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег сзаданиями, упражнения стояна коленях на гимнастическоммате, повторяют кувыроквперед и выполняют егопоточным методом,разучиваютправила и играютвигру«Хитраялиса»	Текущий	1. https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/02/20/fizkultminutki-na-urokah-v-1-klasse 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/conspect/61589/

24.	<p>Совершенствование упражнения акробатики «мост», разучивание полушпагата, переката назад в группировке и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса»</p> <p>Комбинированный</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения :наклон вперед сидя на полу, «мост» и полушпагат, выполняют перекат назад в группировке и разучивают технику выполнения кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»</p>	Текущий	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/</p>
25.	<p>Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка»</p> <p>Изучение нового материала</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами, разучивают правила и играют в игру «Змейка»</p>	Текущий	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/</p>
26.	<p>Обучение навыкам лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки»</p> <p>Комбинированный</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, разучивают способы лазанья и перелезания по гимнастической стенке, упражнения на формирование правильной осанки, выполняют лазанье и перелезание, упражнения для</p>	Текущий	<p>1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/conspect/189583/</p> <p>2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/conspect/168977/</p>

				осанки		
27.	<p>Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке.</p> <p>Совершенствование техники выполнения кувырков впереди назад. Игра «Волк во рву»</p> <p>Повторение пройденного материала</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на матах, выполняют лазанье и перелезание на гимнастической стенке, повторяют технику и выполняют кувырки впереди назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»</p>	Текущий	<p>1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/</p> <p>2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/conspect/61589/</p>
28.	<p>Разучивание упражнений разминки с обручами. Обучение вращению обруча. Разучивание ползанья «по-пластунски». Разучивание игры «Бездомный заяц» Изучение нового материала</p>			<p>Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, вращение обруча в разных частях тела, ползанье «по-пластунски»; разучивают правила и играют в игру «Бездомный заяц»</p>	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/conspect/223821/
29.	<p>Разучивание перелезания через препятствие.</p> <p>Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке различными способами. Игра «Бездомный заяц» Комбинированный</p>			<p>Повторяют упражнения разминки с обручем, разучивают как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяют лазанье и перелезание по гимнастической стенке, повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц»</p>	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/conspect/189583/
30.	<p>Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание игры</p>			<p>Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на</p>	Текущий	https://uchitelya.com/fizkultura/121929-konspekt-uroka-polosa-prepyatstviy-1-

	«Салки-выручалки» <i>Изучение нового материала</i>			гимнастическом мате, разучивают и выполняют упражнения «лодочка» и «кольцо»; упражнения полосы препятствий; разучивают правила и играют в игру «Салки-выручалки»		klass.html
31.	Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафетах. <i>Комбинированный</i>			Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения, разучивают и выполняют эстафеты с кувырком вперед, «мостиком», ползанием «попластунски», лазанием по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/189825/
Модуль. Лыжная подготовка. (13)						
32.	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах. <i>Изучение нового материала</i>			Знакомятся с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и пристегивать, выполняют движения на лыжах по кругу; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

33.	<p>Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции. Изучение нового материала</p>			<p>Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организованно выходят на лыжню; строятся в шеренгу слыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают;</p>	<p>Текущий</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/consp/ct/223640/</p>
34.	<p>Обучение технике поворота на лыжах переступанием. Совершенствование движения на лыжах ступающим шагом в колонне. Комбинированный</p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню; строятся в шеренгу слыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику поворота переступанием и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим шагом по лыжне в колонне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	<p>Текущий</p> <p>https://multiurok.ru/files/povorot-perestupaniem-v-dvizhenii-dlia-1-2-klasa.html</p>
35.	<p>Обучение технике скользящего шага. Изучение нового материала</p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню; строятся в шеренгу слыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику скользящего шага и выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	<p>Текущий</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/</p>

				школу		
36.	<p>Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом</p> <p>Повторение пройденного материала</p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу слыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику скользящего шага и выполняют движение польжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
37.	<p>Обучение спуску на лыжах без палок. Развитие выносливости в движении на лыжах без палок.</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу слыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику спуска без палок в положении полуприседа; выполняют движение польжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/consp/224910/
38.	<p>Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне.</p> <p>Совершенствование спуска на лыжах без палок в средней стойке.</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу слыжами, укладывают их на снег (правая, левая),</p>	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/consp/189460/

				<p>пристегивают; разучивают технику подъема на склон ступающим и скользящим шагом: наискось, «елочкой», «лесенкой»; выполняют подъем на склон различными способами и спуск в средней стойке; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>		
39.	<p>Обучение торможению на лыжах. Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок. Комбинированный</p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу слыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение падением, выполняют; передвижение по лыжне скользящим шагом и применяют торможение падением в время движения</p>	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/consp/223779/
40.	<p>Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок. Изучение нового материала</p>			<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу, укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают правила надевания лыжных палок и технику работы рук; выполняют; передвижение по лыжне скользящим шагом с палками</p>	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/consp/189418/

41.	Совершенствование скользашага на алыжах спалками. <i>Повторение пройденного материала</i>			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу, кладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают правила надевания лыжных палок и технику работы рук; выполняют; передвижение по лыжне скользашагом спалками	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/concept/189418/
42.	Обучение подъему на лыжах и спуску спалками. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах. <i>Комбинированный</i>			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу, кладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают работу рук спалками во время подъема на склон и положение палок во время спуска; выполняют передвижение по лыжне скользашагом спалками	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/concept/223800/
43.	Обучение движению на лыжах «змейкой». Совершенствование подъема ступающим шагом спалками. <i>Комбинированный</i>			Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу, кладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают и выполняют движение на лыжах «змейкой»; выполняют подъем ступающим шагом спалками	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?text=1%20класс%20Обучение%20движению%20на%20лыжах%20«змейкой».&path=yandex_search&parent_reqid=1653411558458480-5214964224065450682-vla1-3995-vla-l7-balancer-8080-BAL-1654&from_type=vast&filmId=938773771279681926

44.	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе. <i>Повторение пройденного материала</i>			Получают лыжи и палки, организованные выходят на лыжную, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжескользким шагом с палками дистанцию 500м в медленном темпе	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
Модуль. Легкая атлетика. Подвижные игры (22)						
45.	Повторение ТБ с мячом. Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч» <i>Изучение нового материала</i>			Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют ОРУ с большим мячом, знакомятся как бить по тигру с мячом через сетку; разучивают правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; разучивают правила и играют в игру «Перекинь мяч»	опрос	1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/16904/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/conspect/189644/
46.	Совершенствование бросков разными способами и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» <i>Повторение пройденного материала</i>			Повторяют ОРУ с большим мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху, от плеча, от груди, сбоку, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; повторяют правила и играют в игру «Перекинь мяч»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/conspect/87805/

47.	Обучение броскам набивного мяча. Разучивание игры «Горячая картошка» <i>Изучение нового материала</i>			Выполняют ОРУ без предмета; знакомятся с набивным мячом, какие бывают способы бросков набивного мяча, разучивают правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; разучивают правила и играют в игру «Горячая картошка»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/consp/195043/
48.	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» <i>Комбинированный</i>			Выполняют ОРУ без предмета; повторяют технику броска набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/train/169126/
49.	Повторение ТБ по легкой атлетике. Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Пустое место» <i>Комбинированный</i>			Выполняют различные ходьбу и бег, ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; разучивают правила и играют в игру «Пустое место»	Текущий	https://fizkultura5.ru/fizicheska-ya-kultura/distsiplina-na-uroke-fizkultury.html
50.	Обучение технике прыжка в длину с разбега гимнастический мат. Совершенствование прыжка в длину с места. Игра «Пустое место» <i>Комбинированный</i>			Выполняют различные ходьбу и бег, ОРУ без предмета; разучивают технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок; повторяют прыжок в длину с места; повторяют	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/consp/169102/

				правила и играют в игру «Пустое место»		
51.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; разучивают технику прыжков через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; разучивают и выполняют эстафету	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/
52.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Развитие быстроты и прыгучести в эстафете «Прыжками через лавки» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с разбега на гимнастический мат; повторяют и выполняют на результат подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; разучивают и выполняют эстафету	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?text=1%20класс%20прыжок%20в%20длину%20с%20разбега.&path=yandex_search&parent_reqid=1653412202484517-17628492557195734192-vla1-1620-vla-17-balancer-8080-BAL-2898&from_type=vast&filmId=12108842058262550064
53.	Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях гимнастическими палками. Игры-эстафеты гимнастическими палками. Комбинированный			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ гимнастическими палками; разучивают и играют в эстафеты гимнастическими	Текущий	<ol style="list-style-type: none"> https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/ https://infourok.ru/oru-dlya-1-klasa-s-gimnasticheskimi-palkami-5086056.html

				палками		
54.	Совершенствование строевых упражнений. Контроль пульса. Обучение отжимание от пола. Разучивание игры «Космонавты» Комбинированный			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ гимнастическими палками; разучивают как правильно выполняется отжимание от пола и выполняют; разучивают правила и играют в игру «Космонавты»	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?text=1%20класс%20Обучение%20отжимание%20от%20пола.&path=yandex_search&parent-reqid=1653412357128056-5307408101858763221-sas3-0697-5f0-sas-17-balancer-8080-BAL-3885&from_type=vast&filmId=13280016727709751047
55.	Совершенствование отжимание от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» Комбинированный			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ; повторяют отжимание от пола; выполняют упражнения на гибкость и наклон вперед из положения стоя на результат; повторяют правила и играют в игру «Космонавты»	Текущий	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456ff#:~:text=%20Наклон%20вперед%20из%20положения,ног%20в%20коленях%20(шорты%2C%20леггинсы)
56.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Разучивание игры «Мы веселые ребята» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют как правильно выполняется упражнение на пресс и выполняют поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек. на	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14171238349072851050&from=tabbar&parent-reqid=1653412472891958-4593464531726094573-sas3-0940-afasas-17-balancer-8080-BAL-4107&text=1+класс+поднимание+туловища+из+положения+лежа+на+спине

				результат;разучиваютправила и играют в игру «Мы веселыеребята»		
57.	Разучиваниеупражненийсоскалкой.Обучениепрыжкамсо скакалкой. Разучиваниеигрынавнимание«Угадайт оушел» <i>Изучениеновогоматериала</i>			Выполняют ходьбу и бег сзаданиями;ОРУсоскалкой; разучивают способы прыжковсо скакалкой, выполняютпрыжки; разучивают правилаииграютвигрунавнимание «Угадайтк оушел»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/223624/
58.	Повторение упражнений со скакалкой.Совершенствованиенавыков прыжковсоскалкойодинобучениепрыжкамв тройках. Разучивание игры малойподвижности«Кто сказалмяу» <i>Комбинированный</i>			Выполняют ходьбу и бег сзаданиями;ОРУсоскалкой; повторяютпрыжковсо скакалкой разнымиспособами; разучивают каквыполняются прыжки соскакалкой в тройках(двоевращают, третий прыгает),делятся на тройкиипрыгают;разучивают правила и играютвигру«Кто сказалмяу»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/223624/
59.	Совершенствованиетехники низкогостарта.Обучениепонятию«стартовоеускорение». Развитие скоростныхкачеств. Разучивание игры «Золотыеворота» <i>Комбинированный</i>			Повторяютправилаповеденияо время урока на улице,одежа и обувь; выполняютходьбу и бег с заданиями;общеразвивающие упражнения; повторяюттехнику низкого старта иразучивают «стартовоеускорение», выполняют бег сускорением;разучивают	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5376779719184154535&from=tabbar&parent-reqid=1653412667717433-16409948179695722251-vla1-5334-vla-17-balancer-8080-BAL-7919&text=1+класс+Совершенствование+техники+низкого+старта

				правила и играют в игру «Золотые ворота»		
60.	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий. Игра «Золотые ворота» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; бег 30 м с низкого старта; разучивают и выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/consp/ct/169061/
61.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Разучивание игры малой подвижности «Ровным кругом» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; бег 30 м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; разучивают правила и играют в игру «Ровным кругом»	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2580280335618222641&from=tabbar&parent-reqid=1653412808109355-15110655366060846199-vla1-0471-vla-17-balancer-8080-BAL-4327&text=1+класс+бег+на+30м.
62.	Повторение метания мал. мяча в цель и дальность. Разучивание игры «Море волнуется» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; разбирают как правильно поставить руку при метании; выполняют метание малого мяча в цель и дальность; бросают малый мяч в горизонтальную цель; разучивают правила и играют в игру «Море волнуется»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/main/169129/
63.	Развитие выносливости. Контроль за развитием двигательных качеств: метание мал. мяча и дальность.			Выполняют ходьбу с заданиями; бег до 3-х мин;	Текущий	https://www.prodenka.org/metodicheskie-razrabotki/466872-kompleks-prostyh-

	Разучивание игры «Вороны и воробы» <i>Комбинированный</i>			ОРУ; повторяют как правильно поставить руку при метании; выполняют метание малого мяча на дальность на результат; разучивают правила и играют в игру «Вороны и воробы»		uprazhnenij-na-vynoslivost
64.	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Повторение техники челночного бега. Игра «Вороны и воробы» <i>Комбинированный</i>			Выполняют ходьбу и бег с заданиями круговой тренировки; ОРУ в движении; повторяют технику челночного бега и выполняют челночный бег 3*10 м, повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробы»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/
65.	Развитие выносливости различными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Игра «Вышибалы» <i>Комбинированный</i>			Выполняют ходьбу с заданиями, бег доб-хмин, ОРУ в движении; повторяют технику челночного бега и выполняют челночный бег 3*10 м на результат; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/
66.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/main/168948/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебники Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Примерные программы по физической культуре ФГОС.

- Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. М., «ФиС», 1984 г.

- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., «Вако» 2004.

- Левченко А.Н. Игры, которых не было. М., «Педагогическое сообщество России», 2007 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

www.gto.ru (сайт ГТО)

<http://ru.sport-wiki.org/> (Виды спорта)