

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Управление образования Администрации г. Реутов
Московской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 с углубленным изучением
отдельных предметов»
(МБОУ "СОШ №2")

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "СОШ №2"
Кривоносова Ж.И.
Приказ № 151 Б
от «06» июля 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов

Учителя:

Резяпкин Д.А., Лифанова М.А.

г. Реутов 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну

ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных

технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

	Наименование разделов и тем программы	Всего часов
1.1	Знания о физической культуре	Всего
Итого по разделу		1
2.1	Режим дня школьника	1
Итого по разделу		1
1.1	Гигиена человека	1
1.2	Осанка человека	1
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1
Итого по разделу		3
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12
2.2	Лыжная подготовка	12
2.3	Легкая атлетика	16
2.4	Подвижные и спортивные игры	18
Итого по разделу		58
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5
Итого по разделу		5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

2 КЛАСС

	Наименование разделов и тем программы	Всего часов
1.1	Знания о физической культуре	1
Итого по разделу		1
2.1	Физическое развитие и его измерение	2
Итого по разделу		2

1.1	Занятия по укреплению здоровья	1
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1
Итого по разделу		2
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12
2.2	Лыжная подготовка	12
2.3	Легкая атлетика	16
2.4	Подвижные игры	18
Итого по разделу		58
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5
Итого по разделу		5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

3 КЛАСС

	Наименование разделов и тем программы	Всего часов
1.1	Знания о физической культуре	1
Итого по разделу		1
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1
Итого по разделу		1
1.1	Закаливание организма	1
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	2
Итого по разделу		3
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12
2.2	Легкая атлетика	16
2.3	Лыжная подготовка	12
2.5	Подвижные и спортивные игры	18
Итого по разделу		58
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5
Итого по разделу		5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

4 КЛАСС

	Наименование разделов и тем программы	Всего часов
1.1	Знания о физической культуре	1
Итого по разделу		1
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1

Итого по разделу		1
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2
1.2	Закаливание организма	1
Итого по разделу		3
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12
2.2	Легкая атлетика	16
2.3	Лыжная подготовка	12
2.5	Подвижные и спортивные игры	18
Итого по разделу		58
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3
Итого по разделу		5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями История физической культуры и спорта России (СССР)	1 неделя сентября	Тест: Основы знаний о физической культуре. - https://externat.foxford.ru/poleznostnat/kak-sostavit-rezhim-dnya-dlya-shkolnika
2	Самостоятельные занятия общеразвивающими упражнениями	1 неделя сентября	Тест: Легкая атлетика.
3	Самостоятельные занятия общеразвивающими физическими упражнениями	2 неделя сентября	Физические качества человека
4	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	2 неделя сентября	- https://40gkp.by/put-k-zdorovyu/721-osnovnye-pravila-lichnoj-gigieny-i-zdorovya-cheloveka
5	Физические	3 неделя сентября	Комплекс физкультминуток

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	упражнения для физкультминуток и утренней зарядки		
6	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Строевые упражнения, построения в шеренгу, колонну.	3 неделя сентября	Тест: Легкая атлетика.- https://www.youtube.com/watch?v=Zz7PIW-xTIA
7	Тестирование бега на 30 м.с высокого старта.	4 неделя сентября	https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM
8	Бег в чередовании с ходьбой до 150м. Техника челночного бега.	4 неделя сентября	Бег и беговые упражнения
9	Тестирование малого мяча на дальность.	5 неделя сентября	https://www.youtube.com/watch?v=3sPBOU-Cxfc
10	Упражнения с малым мячом.	5 неделя сентября	https://www.youtube.com/watch?v=3sPBOU-Cxfc
11	Упражнения с малым мячом.	1 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=3sPBOU-Cxfc
12	Прыжки по разметкам. Техника прыжка в длину с места.	1 неделя октября	Презентация: «Техника прыжка в длину с места»
13	Техника прыжка в длину с места.	3 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXU
14	Бег с преодолением препятствий.	3 неделя октября	Бег и беговые упражнения
15	Прыжки через скакалку. Легкоатлетические эстафеты.	4 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=jGRJtPHZUys
16	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Правила игр, их значение.	4 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=4l2SA-7oong
17	Русская народная игра "Горелки"	5 неделя октября	Считалки для подвижных игр
18	Подвижная игра "Мышеловка"	5 неделя октября	Считалки для подвижных игр
19	Подвижная игра "Мышеловка"	1 неделя ноября	Считалки для подвижных игр

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
20	Школа мяча. Ходьба с преодолением препятствий.	1 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=uI6lXRyKmAk
21	Школа мяча.	2 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=uI6lXRyKmAk
22	Подвижная игра "Ночная охота".	2 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=4l2SA-7oong
23	Подвижная игра "Прыгающие воробышки"	4 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=4l2SA-7oong
24	Подвижная игра "Белочка защитница"	4 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=4l2SA-7oong
25	Броски и ловля мяча в парах. Эстафеты	1 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=rqi emlNECog
26	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1 неделя декабря	Презентация: Гимнастика с основами акробатики
27	Тестирование подъема туловища из положения лежа. Тестирование подтягивания на низкой перекладине.	2 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=yZF O_QthahM
28	Перекаты.	2 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=DX v3NPo9Zoc
29	Перекаты.	3 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=DX v3NPo9Zoc
30	Висы, упоры на гимнастической стенке.	3 неделя декабря	Презентация: Гимнастика с основами акробатики
31	Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.	4 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=yZF O_QthahM
32	Упоры.	4 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=ocZ Jkc nYuMs
33	Упоры.	2 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=ocZ Jkc nYuMs
34	Передвижения по гимнастической стенке.	2 неделя января	Презентация: Гимнастика с основами акробатики
35	Передвижения по гимнастической стенке.	3 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=pG VB78-ojPo

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
36	Лазание по канату.	3 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=aLdD6NyIDA
37	Вращение обруча.	4 неделя января	
38	Олимпийские игры. Зимние виды спорта.	4 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=12iBAigrpno
39	Техника безопасности на уроках лыжной подготовкой.	5 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=12iBAigrpno
40	Передвижения на лыжах ступающим шагом без палок. Скользящий шаг без палок.	5 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=12iBAigrpno
41	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=vxXgwwH9qOk
42	Ступающий и скользящий шаг без палок.	1 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=vxXgwwH9qOk
43	Ступающий и скользящий шаг без палок.	2 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=vxXgwwH9qOk
44	Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты.	2 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=vxXgwwH9qOk
45	Ступающий и скользящий шаг без палок. Повороты.	4 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=vxXgwwH9qOk
46	Торможение. Прохождение дистанции 1.5 км	4 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=2RihwpQRc5E
47	Торможение. Прохождение дистанции 1.5 км	1 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=rxfS5MEI4IU
48	Прохождение учебной дистанции до 1.5 км.	1 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=rxfS5MEI4IU
49	Эстафеты на лыжах. Прохождение учебной дистанции.	2 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=2RihwpQRc5E
50	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Ведение	2 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=4I2SA-7oong

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	мяча на месте.		
51	Спортивный инвентарь для подвижных игр. Ведение мяча на месте.	3 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=ul6lXRyKmAk
52	Ведение мяча в движении. Подвижные игры на развитие быстроты.	3 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=ul6lXRyKmAk
53	Ведение мяча в движении. Подвижные игры на развитие координационных способностей	4 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=ul6lXRyKmAk
54	Ведение мяча в движении. Подвижные игры на развитие координационных способностей	4 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=ul6lXRyKmAk
55	Ведение мяча в парах. Подвижные игры с элементами спортивных игр	1 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=ul6lXRyKmAk
56	Разучивание техники бросков и ловли мяча.	1 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=ZDiAPEGzV7E
57	Разучивание техники ловли и передачи мячи в парах от груди, снизу, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола	3 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=ZDiAPEGzV7E
58	Точность бросков. Подвижные игры на развитие внимания	3 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=ZDiAPEGzV7E
59	Эстафеты.	4 неделя апреля	
60	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=Vt3r5xdNTZI

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
61	Тестирование прыжка в длину с места.	5 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=5Yds4tVWdoM
62	Тестирование метания малого мяча. Развитие основных физических качеств	5 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k
63	Тестирование бега на 30 м.	1 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ
64	Тестирование челночного бега.	1 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ
65	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведения мяча.	2 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=rqiemlNECog
67	Эстафеты с мячом и обручем	3 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=rqiemlNECog
66	Подведение итогов года. Рекомендации на летние каникулы.	3 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=YLtVoLtSenI
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

2 КЛАСС

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История возникновения физических упражнений	1 неделя сентября	История физической культуры и спорта России (СССР)
2	Зарождение Олимпийских игр древности	1 неделя сентября	Зарождение и развитие Олимпийских игр
3	Основы здорового образа жизни	2 неделя сентября	Физические упражнения

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
4	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	2 неделя сентября	- https://40gkp.by/put-k-zdorovyu/721-osnovnye-pravila-lichnoj-gigieny-i-zdorovya-cheloveka
5	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	3 неделя сентября	Комплекс физкультминуток
6	Прыжковые и беговые упражнения	3 неделя сентября	Тест: Легкая атлетика.- https://www.youtube.com/watch?v=Zz7PIW-xTIA
7	Бег и ходьба в равномерном темпе	4 неделя сентября	https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM
8	Разучивание техники бросков малого мяча в неподвижную мишень	4 неделя сентября	Метания
9	Закрепление техники бросков малого мяча в неподвижную мишень	5 неделя сентября	https://www.youtube.com/watch?v=3sPBOU-Cxfc
10	Разучивание техники прыжков в высоту	5 неделя сентября	https://www.youtube.com/watch?v=3sPBOU-Cxfc
11	Беговые сложно-координационные упражнения	1 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=3sPBOU-Cxfc
12	Закрепление техники прыжков в длину	1 неделя октября	Презентация: «Техника прыжка в длину с места»
13	Лёгкоатлетические эстафеты	3 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=StH_3V8BHXU
14	Физические качества человека	3 неделя октября	Бег и беговые упражнения
15	Составление дневника самоконтроля	4 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=jGRJtPHZUys
16	Режим дня	4 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=4l2SA-7oong
17	Закаливание организма	5 неделя октября	Считалки для подвижных игр

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
18	Закаливание организма	5 неделя октября	Считалки для подвижных игр
19	Осанка и способы её укрепления	1 неделя ноября	Считалки для подвижных игр
20	Профилактика нарушений зрения	1 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=uI6lXRyKmAk
21	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	2 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=uI6lXRyKmAk
22	Игры на развитие физических качеств	2 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=4l2SA-7oong
23	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте	4 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=4l2SA-7oong
24	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении	4 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=4l2SA-7oong
25	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=rqiemlNECog
26	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики. Разучивание техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1 неделя декабря	Презентация: Гимнастика с основами акробатики
27	Разучивание строевых упражнений.	2 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=yZF0_QthahM
28	Разучивание комплексов общеразвивающих упражнений	2 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=DXv3NPO9Zoc
29	Разучивание техники небольшого прыжка в полном приседе	3 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=DXv3NPO9Zoc
30	Разучивание техники упражнений в висах и упорах	3 неделя декабря	Презентация: Гимнастика с основами акробатики
31	Разучивание упражнений для	4 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=yZF0_QthahM

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	развития гибкости и подвижности суставов		
32	Упражнения со скакалкой	4 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=ocZJkcnYuMs
33	Упражнения с гимнастическим мячом	2 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=ocZJkcnYuMs
34	Гимнастические эстафеты	2 неделя января	Презентация: Гимнастика с основами акробатики
35	Основные техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	3 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo
36	Разучивание техники спуска с небольшого склона в основной стойке	3 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=aLddD6NyIDA
37	Закрепление техники спуска с небольшого склона в основной стойке	4 неделя января	
38	Разучивание техники торможения лыжными палками на учебной трассе	4 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=12iBAigrpno
39	Закрепление техники спуска с небольшого склона в основной стойке	5 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=12iBAigrpno
40	Разучивание техники падения, поворотов на месте и в движении	5 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=12iBAigrpno
41	Закрепление техники падения, поворотов на месте и в движении	1 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=vxXgwvH9qOk
42	Разучивание техники классических лыжных ходов	1 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=vxXgwvH9qOk
43	Закрепление техники классических лыжных ходов. Передвижение по учебной дистанции	2 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=vxXgwvH9qOk
44	Подвижные игры и	2 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=vxX

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	эстафеты		gwwH9q0k
45	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	4 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=vxXgwwH9q0k
46	Подвижные игры с метанием мяча на дальность и точность	4 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=2RihwpQRc5E
47	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание мяча	1 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=rxf5ME14IU
48	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты	1 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=rxf5ME14IU
49	Подвижные игры на основе футбола. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча	2 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=2RihwpQRc5E
50	Подвижные игры на основе футбола. Эстафеты	2 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=4I2SA-7oong
51	Подвижные игры на развитие физических качеств	3 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=uI6lXRyKmAk
52	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча, удары по воротам	3 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=uI6lXRyKmAk
53	Подвижные игры на развитие внимания	4 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=uI6lXRyKmAk
54	Сюжетно-ролевые игры	4 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=uI6lXRyKmAk
55	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=uI6lXRyKmAk
56	Бросок набивного мяча	1 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=ZDiAPEGzV7E
57	Метание малого мяча	3 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=ZDiAPEGzV7E
58	Закрепление техники прыжков в	3 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=ZDiAPEGzV7E

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	высоту		APEGzV7E
59	Равномерный бег, бег с ускорением	4 неделя апреля	
60	Бег с изменением направления движения	4 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=Vt3r5xdNTZI
61	Закрепление техники прыжковых и беговых упражнений.	5 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=5Yds4tVWdoM
62	Прыжки через скакалку	5 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k
63	Бег на короткие дистанции с низкого старта	1 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ
64	Разучивание техники передачи эстафетной палочки. Эстафета по кругу.	1 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=rqiemlNECog
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=rqiemlNECog
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=rqiemlNECog
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	3 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=YLtVoLtSenI
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура у древних народов Национальные виды спорта	1 неделя сентября	Тест: Основы знаний о физической культуре. - https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-sostavit-rezhim-dnya-dlya-shkolnika
2	История появления современного спорта Всеобщая история физической культуры История физической культуры и спорта России (СССР)	1 неделя сентября	Тест: Легкая атлетика. https://www.youtube.com/watch?v=72R4exor14w
3	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	2 неделя сентября	Физические качества человека
4	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	2 неделя сентября	- https://40gkp.by/put-k-zdorovyu/721-osnovnye-pravila-lichnoj-gigieny-i-zdorovya-cheloveka
5	Прыжковые и беговые упражнения	3 неделя сентября	Комплекс физкультминуток
6	Бег в равномерном темпе	3 неделя сентября	Тест: Легкая атлетика.- https://www.youtube.com/watch?v=Zz7PIW-xTIA
7	Совершенствование техники бега на короткие дистанции, старт, стартовый разбег	4 неделя сентября	https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM
8	Совершенствование техники прыжков в длину	4 неделя сентября	Бег и беговые упражнения
9	Совершенствование техники челночного бега	5 неделя сентября	https://www.youtube.com/watch?v=y_tgBkLbHro
10	Бег с преодолением препятствий	5 неделя сентября	Правила бега
11	Закрепление техники прыжков	1 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
12	Легкоатлетическая эстафета	1 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=jX16KjsitEs
13	Виды физических упражнений Классификация физических упражнений	3 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=WIXx5I MeubQ
14	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры Комплексы упражнений на развитие физических качеств Классификация физических упражнений	3 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=WIXx5I MeubQ
15	Способы измерения ЧСС на занятиях физической культурой	4 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=jGRJtPHZUys
16	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств	4 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=4l2SA-7oong
17	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	5 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=Aj35SiHWx5s
18	Подвижные игры на точность	5 неделя октября	Считалки для подвижных игр
19	Разучивание техники ведения баскетбольного мяча	1 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=n400-ezrzQs
20	Подвижные игры с элементами баскетбола	1 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=uI6lXRyKmAk
21	Эстафета с баскетбольными мячами	2 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=uI6lXRyKmAk
22	Подвижные игры на развитие физических качеств	2 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=4l2SA-7oong
23	Разучивание техники нижней	4 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=4l2SA-7oong

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	прямой подачи		
24	Подвижные игры с элементами волейбола	4 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=4l2SA-7oong
25	Эстафета с волейбольными мячами	1 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=rqiemlNECog
26	Подвижные игры на развитие внимания	1 неделя декабря	Правила бега
27	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	2 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=yZF0_QthahM Презентация: Гимнастика с основами акробатики
28	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики	2 неделя декабря	Презентация: Гимнастика с основами акробатики
29	Строевые упражнения	3 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=72R4exor14w
30	Гимнастические эстафеты	3 неделя декабря	Презентация: Гимнастика с основами акробатики
31	Упражнения в лазании по канату в три приёма	4 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=aLddD6NyIDA
32	Упражнения на гимнастической скамейке	4 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=JLX-fVIIElw
33	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	2 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo
34	Упражнения со скакалкой	2 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=FrA6xmdZzFM
35	Ритмическая гимнастика	3 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo
36	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	3 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk
37	Основы техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	4 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=12iBAigrpno
38	Закрепление техники ранее изученных элементов техники лыжных способов	4 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=12iBAigrpno

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	передвижения		
39	Разучивание техники поворот на месте	5 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=12iBAigrpno
40	Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	5 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=12iBAigrpno
41	Разучивание техники торможений	1 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=vxXgwvH9qOk
42	Совершенствование техники классических лыжных ходов. Соревнования на дистанцию до 1000 м	1 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=vxXgwvH9qOk
43	Подвижные игры и эстафеты	2 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=vxXgwvH9qOk
44	Закрепление техники подъёмов. Прохождение учебной дистанции	2 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=vxXgwvH9qOk
45	Совершенствование техники подъёмов. Прохождение учебной дистанции	4 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=vxXgwvH9qOk
46	Подвижные игры и эстафеты	4 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=2RihwpQRc5E
47	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=4l2SA-7oong
48	Спортивный инвентарь для подвижных игр	1 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=uI6lXRyKmAk
49	Разучивание техники удара по неподвижному мячу в футболе. Подвижные игры с элементами футбола.	2 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=6g66NXNrmOY
50	Закрепление техники удара по неподвижному мячу	2 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	в футболе		
51	Разучивание техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола	3 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=iyiLTcKevp4
52	Закрепление техники ведения футбольного мяча. Подвижные игры с элементами футбола	3 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=iyiLTcKevp4
53	Эстафета с футбольными мячами	4 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=iyiLTcKevp4
54	Подвижные игры на развитие физических качеств	4 неделя марта	Считалочки для игр
55	Закаливание организма Правила закаливания	1 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
56	Дыхательная гимнастика	1 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=c5T2n0sT1SA
57	Режим дня	3 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=crtop6x7PdA
58	Восстановительная гимнастика Комплексы утренней гигиенической гимнастики	3 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk
59	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	4 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI
60	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	4 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo
61	Закрепление техники прыжков	5 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM
62	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	5 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=WkBBqrvz4Jo
63	Закрепление	1 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=jX1

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	техники эстафетного бега. Эстафета по кругу		6KjsitEs
64	Закрепление техники прыжков в длину с разбега. Комплекс упражнений для развития прыгучести	1 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=jiWFcnjTnhM
65	Легкоатлетическая эстафета	2 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=jX16KjsitEs
66	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=zrSBsqOf-cE
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=zrSBsqOf-cE
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	3 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=YLtVoLtSenI
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История развития физической культуры в России	1 неделя сентября	Тест: Основы знаний о физической культуре. - https://externat.foxford.ru/polezn-znat/kak-sostavit-rezhim-dnya-dlya-shkolnika
2	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма Тесты для оценки физической	1 неделя сентября	Тест: Легкая атлетика. https://www.youtube.com/watch?v=72R4exor14w

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	подготовленности		
3	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой	2 неделя сентября	https://www.youtube.com/watch?v=VsuCi1m7-UM
4	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения	2 неделя сентября	https://www.youtube.com/watch?v=xWu-ZWQOqrk
5	Закаливающие процедуры	3 неделя сентября	https://www.youtube.com/watch?v=EJZIdvLq92w
6	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	3 неделя сентября	Тест: Легкая атлетика.- https://www.youtube.com/watch?v=Zz7PIW-xTIA
7	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	4 неделя сентября	https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM https://www.youtube.com/watch?v=4tsQwFcQG_Q
8	Совершенствование техники метания на дальность	4 неделя сентября	https://www.youtube.com/watch?v=AyGwB-tSgUg
9	Кроссовый бег в переменном темпе	5 неделя сентября	https://www.youtube.com/watch?v=jX16KjsitEs
10	Совершенствование техники бега: низкий старт, стартовый разгон, финиширование	5 неделя сентября	https://www.youtube.com/watch?v=5jqHLqQ_ZBE
11	Совершенствование техники метания в цель	1 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=AyGwB-tSgUg
12	Совершенствование техники челночного бега	1 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=y_tgBkLbHro
13	Бег с преодолением препятствий	3 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=jX16KjsitEs
14	Совершенствование техники прыжков в высоту	3 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=bZnyUu2KbQQ
15	Совершенствование техники бега с препятствиями	4 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=jX16KjsitEs
16	Основы техники безопасности на	4 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=Aj35SiHWx5s

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	занятиях подвижными и спортивными играми		
17	Сюжетно-ролевые подвижные игры	5 неделя октября	https://www.youtube.com/watch?v=YpSRSe_XynA
18	Подвижные игры общефизической подготовки	5 неделя октября	Считалки для подвижных игр
19	Подвижные игры с элементами баскетбола	1 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=n400-ezrzQs
20	Бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола	1 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=ZDiAPEGzV7E
21	Подвижные игры на развитие физических качеств	2 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=XwZEodGfBbY
22	Разучивание техники приёма и передачи мяча сверху. Подвижные игры с элементами волейбола	2 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=SdpvsaD5Vp4
23	Подвижные игры с элементами волейбола	4 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=SdpvsaD5Vp4
24	Закрепление техники нижней подачи. Эстафета с волейбольными мячами	4 неделя ноября	https://www.youtube.com/watch?v=SdpvsaD5Vp4
25	Остановки катящегося мяча. Подвижные игры с элементами футбола	1 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=Ukvp6xRntGI
26	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=HVLB7dDpjlQ
27	Страховка и самостраховка на уроках гимнастики	2 неделя декабря	Презентация: Гимнастика с основами акробатики

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
28	Строевые упражнения	2 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=72R4exor14w
29	Акробатические комбинации из ранее освоенных упражнений	3 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=-DNGOLwu-5c
30	Разучивание техники опорного прыжка	3 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM
31	Закрепление техники опорного прыжка	4 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=Bs13G1_olbM
32	Закрепление техники лазания по канату	4 неделя декабря	https://www.youtube.com/watch?v=mzh_DLCR4M
33	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке	2 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=PSX6JIA-2Cw
34	Упражнения на низкой гимнастической перекладине	2 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=-DNGOLwu-5c
35	Комплексы упражнений оздоровительной гимнастики	3 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=doSfK0hAhGk
36	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой и высокой перекладине.	3 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=2CB1oPpOoFo
37	Основные техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	4 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=Agcw88qukx8
38	Совершенствование техники ранее изученных элементов техники лыжных способов передвижения	4 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=Agcw88qukx8
39	Закрепление техники поворот на месте. Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	5 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=bv6zd1ZPkK0&list=PLFWNE2s7hN2wXU2eQeAkb2ivckB4fdLvO&index=2

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
40	Разучивание техники поворот в движении. Прохождение учебной дистанции в равномерном темпе	5 неделя января	https://www.youtube.com/watch?v=bv6zd1ZPkK0&list=PLFWNE2s7hN2wXU2eQeAkb2ivckB4fdLv0&index=2
41	Закрепление техники торможений	1 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=bv6zd1ZPkK0&list=PLFWNE2s7hN2wXU2eQeAkb2ivckB4fdLv0&index=2
42	Совершенствование техники классических лыжных ходов	1 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=cM7PgHBxSII&list=PLFWNE2s7hN2wXU2eQeAkb2ivckB4fdLv0&index=6
43	Разучивание техники переходов с хода на ход	2 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=cM7PgHBxSII&list=PLFWNE2s7hN2wXU2eQeAkb2ivckB4fdLv0&index=6
44	Совершенствование техники подъёмов и спусков. Прохождение учебной дистанции	2 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=BipcaL67ayw&list=PLFWNE2s7hN2wXU2eQeAkb2ivckB4fdLv0&index=12
45	Классификация лыжных способов передвижения. Прохождение учебной дистанции	4 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=BipcaL67ayw&list=PLFWNE2s7hN2wXU2eQeAkb2ivckB4fdLv0&index=12
46	Подвижные игры и эстафеты	4 неделя февраля	https://www.youtube.com/watch?v=cM7PgHBxSII&list=PLFWNE2s7hN2wXU2eQeAkb2ivckB4fdLv0&index=6
47	Техника безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Ведение баскетбольного мяча в разных направлениях.	1 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=vpw4tDsBaYQ
48	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении.	1 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=vpw4tDsBaYQ
49	Обучение передачам баскетбольного мяча двумя руками снизу, от груди, из-за головы в паре	2 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=vpw4tDsBaYQ
50	Обучение упражнениям с	2 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=vpw4tDsBaYQ

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	мячом у стены.		
51	Обучение броскам мяча по корзине разными способами.	3 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=ZDiAPEGzV7E
52	Обучение броскам мяча по корзине	3 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=ZDiAPEGzV7E
53	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в корзину после ведения различными способами	4 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=ZDiAPEGzV7E
54	Совершенствовать ведение и броски по корзине.	4 неделя марта	https://www.youtube.com/watch?v=ZDiAPEGzV7E
55	Эстафеты с баскетбольным мячом	1 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=vpw4tDsBaYQ
56	Эстафеты с элементами спортивных игр	1 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=5jqHLqQ_ZBE
57	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	3 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=4tsQwFcQG_Q
58	Совершенствование техники метания мяча	3 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=AyGwB-tSgUg
59	Совершенствование техники прыжков в высоту	4 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=bZnyUu2KbQQ
60	Бег на средние дистанции: старт, стартовый разгон, финиширование	4 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=5jqHLqQ_ZBE
61	Совершенствование техники эстафетного бега. Эстафета по кругу	5 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=jX16KjsitEs
62	Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики	5 неделя апреля	https://www.youtube.com/watch?v=jX16KjsitEs
63	Техника безопасности на уроках по футболу.	1 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU

Нет /	Тема урока	Сроки прохождения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Учебная игра.		
64	Учебная игра по футболу.	1 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU
65	Эстафеты с футбольным мячом	2 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU
66	Учебная игра.	2 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=uINsEmVB0nU
67	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=zrSBsqOf-cE
68	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	3 неделя мая	https://www.youtube.com/watch?v=YLtVoLtSenI
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Медиаресурсы

1. Федеральный Государственный Образовательный Стандарт начального общего образования. - М.: Просвещение, 2020 г.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. - М.: Просвещение, 2019 г.
3. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. - М., Физкультура и спорт, 2013 г.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания. - М.: 2019г.
5. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. -М.: Издательство «Первое сентября», 1 г.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: 2018 г.
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс. - М.: «Вако» 2021 г.
8. Матвеев А.П., Матвеева С.А., Пузырь Ю.П. Хрестоматия по физической культуре. Начальная школа. – М.: Радио Софт, 2020г.
9. ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:
- <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-sostavit-rezhim-dnya-dlya-shkolnika>
- <https://40gkp.by/put-k-zdorovyu/721-osnovnye-pravila-lichnoj-gigieny-i-zdorovya-cheloveka>

- [https://www.youtube.com/watch? v=Zz7PIW-xTIA](https://www.youtube.com/watch?v=Zz7PIW-xTIA)
- [https://www.youtube.com/watch? v=63ViEPzML6k](https://www.youtube.com/watch?v=63ViEPzML6k)
- [https://www.youtube.com/watch? v=WAX97LbQfYI](https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI)
- [https://www.youtube.com/watch? v=tQvMWaf1-No](https://www.youtube.com/watch?v=tQvMWaf1-No)