

**Бюджетное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
«Лицей им. Г. Ф. Атякшева»**

Приложение к
основной образовательной программе
начального общего образования
(приказ от 20.12.2023 № 6)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
(базовый уровень)
для обучающихся 1 – 4 классов

Ливанов Дмитрий Сергеевич

(ФИО учителя, составившего рабочую программу)

Югорск, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и 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 физкультминуток 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 – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 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, перекаты и наклоны с мячом в руках.

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.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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. Сухое плавание упражнения для совершенствования навыков плавания у детей.

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 предназначению: 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;
- 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 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;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- 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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	20			Поле для свободного ввода
2.2	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	10			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	20			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	12			Поле для свободного ввода
2.2	Гимнастика с основами акробатики	6			Поле для свободного ввода

2.3	Лыжная подготовка	8			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	20			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	20			Поле для свободного ввода
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	4			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	22			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	22			Поле для свободного ввода
2.2	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.3	Плавательная подготовка	4			Поле для свободного ввода
2.4	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	20			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		68			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	29			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		29			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура, Современные физические упражнения П.И малой и средней подвижности. Разучивание комплекса ОРУ.	1			01.09.2023	https://resh.edu.ru/
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения П.И малой и средней подвижности. Разучивание комплекса ОРУ.	1			04.09.2023	https://resh.edu.ru/
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры П.И малой и средней подвижности. Разучивание комплекса ОРУ.	1			06.09.2023	https://resh.edu.ru/
4	Осанка человека. Упражнения для осанки П.И малой и средней подвижности. Разучивание комплекса ОРУ.	1			07.09.2023	https://resh.edu.ru/
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника П.И малой и средней подвижности. Разучивание комплекса ОРУ.	1			11.09.2023	https://resh.edu.ru/

6	Техника безопасности на уроках легкая атлетика. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			22.11.2023	
7	Чем отличается ходьба от бега, беговые упражнения	1			27.11.2023	https://resh.edu.ru/
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			28.11.2023	
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			04.12.2023	
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			05.12.2023	
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Беговые упражнения.	1			06.12.2023	
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			11.12.2023	
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Беговые упражнения.	1			12.12.2023	
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			13.12.2023	
15	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			19.12.2023	

16	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			20.12.2023	
17	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			25.12.2023	
18	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			18.12.2023	https://resh.edu.ru/
19	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			08.01.2024	
20	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			26.12.2023	
21	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			27.12.2023	
22	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			09.01.2024	
23	Разучивание техники челночного бега	1			10.01.2024	
24	Равномерный бег 5 мин,	1			15.01.2024	
25	Метание малого мяча в цель	1				
26	Правила поведения на уроках физической культуры, Техника безопасности на уроках гимнастики.	1			12.09.2023	https://resh.edu.ru/
27	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	1			24.10.2023	https://resh.edu.ru/
28	Упражнения в передвижении на	1				

	лыжах				25.10.2023	
29	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			13.09.2023	
30	Упражнения в передвижении на лыжах	1			07.11.2023	
31	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			08.11.2023	
32	Исходные положения в физических упражнениях, комплексы упражнений.	1			18.09.2023	
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			09.11.2023	
34	Техника ступающего шага во время передвижения	1			13.11.2023	
35	Учимся гимнастическим упражнениям.П.И малой и средней подвижности. Разучивание комплекса ОРУ.	1			19.09.2023	
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			14.11.2023	
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			15.11.2023	
38	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			20.09.2023	
39	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			20.11.2023	

40	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			21.11.2023	
41	Акробатические упражнения, основные техники	1			25.09.2023	
42	Акробатические упражнения, основные техники	1			26.09.2023	
43	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			27.09.2023	
44	Способы построения и повороты стоя на месте	1			02.10.2023	
45	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			03.10.2023	
46	Гимнастические упражнения с мячом	1			04.10.2023	
47	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			09.10.2023	
48	Гимнастические упражнения в прыжках	1			10.10.2023	
49	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			11.10.2023	
50	Подъем ног из положения лежа на животе	1			16.10.2023	
51	Сгибание рук в положении упор лежа	1			17.10.2023	
52	Разучивание прыжков в группировке	1			18.10.2023	
53	Прыжки в упоре на руках, толчком	1				

	двумя ногами				23.10.2023	
54	Техника безопасности на уроках подвижные игры. Считалки для подвижных игр	1			16.01.2024	https://resh.edu.ru/
55	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			17.01.2024	
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			22.01.2024	
57	Обучение способам организации игровых площадок	1			23.01.2024	
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			24.01.2024	
59	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			29.01.2024	
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			30.01.2024	
61	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			31.01.2024	
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			05.02.2024	
63	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			06.02.2024	https://resh.edu.ru/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			07.02.2024	
65	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			12.02.2024	
66	Разучивание подвижной игры «Не	1				

	оступись»				13.02.2024	
67	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			14.02.2024	
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			26.02.2024	
69	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			27.02.2024	
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			28.02.2024	
71	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			04.03.2024	
72	Разучивание подвижной игры "Рыбак и рыбки"	1			05.03.2024	
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			06.03.2024	
74	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			12.03.2024	
75	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			11.03.2024	https://resh.edu.ru/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			13.03.2024	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные	1			08.04.2024	

	игры					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			09.04.2024	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			10.04.2024	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			15.04.2024	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			16.04.2024	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			17.04.2024	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			22.04.2024	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			23.04.2024	
85	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры				24.04.2024	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			29.04.2024	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			30.04.2024	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			03.05.2024	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			06.05.2024	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			07.05.2024	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1			08.05.2024	

	толчком двумя ногами. Подвижные игры					
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			13.05.2024	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			14.05.2024	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			15.05.2024	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			20.05.2024	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			21.05.2024	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			22.05.2024	
98	Пробное тестирование с соблюдением	1				

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО				23.05.2024	
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов, Олимпийские игры.П.И малой и средней подвижности. Разучивание комплекса ОРУ.	1			04.09.2023	https://resh.edu.ru/
2	Физические качества и как их развиватьП.И малой и средней подвижности. Разучивание комплекса ОРУ.	1			05.09.2023	https://resh.edu.ru/
3	Дневник наблюдений по физической культуре, Закаливание.П.И малой и средней подвижности. Разучивание комплекса ОРУ.	1			11.09.2023	
4	Утренняя зарядка, Составление комплекса утренней зарядки.П.И малой и средней подвижности. Разучивание комплекса ОРУ.	1			12.09.2023	https://resh.edu.ru/
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, техника безопасности на уроках легкая атлетика.	1			13.11.2023	
6	Броски мяча в неподвижную мишень	1			14.11.2023	

7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			20.11.2023	
8	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			21.11.2023	
9	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			27.11.2023	
10	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			28.11.2023	
11	Бег с поворотами и изменением направлений	1			05.12.2023	
12	Бег с поворотами и изменением направлений	1			04.12.2023	
13	Сложно координированные беговые упражнения	1			12.12.2023	
14	Бег с поворотами и изменением направлений	1			11.12.2023	
15	Челночный бег	1			19.12.2023	https://resh.edu.ru/
16	Сложно координированные беговые упражнения	1			18.12.2023	
17	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой, техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1			09.10.2023	
18	Спуск с горы в основной стойке	1				

					10.10.2023	
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, техника безопасности на уроках гимнастики.	1			18.09.2023	
20	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			16.10.2023	
21	Подъем лесенкой	1			23.10.2023	https://resh.edu.ru/
22	Строевые упражнения и команды, прыжковые упражнения	1			19.09.2023	
23	Спуски и подъёмы на лыжах	1			24.10.2023	
24	Торможение лыжными палками	1			06.11.2023	
25	Ходьба на гимнастической скамейке	1			25.09.2023	
26	Торможение падением на бок	1			07.11.2023	
27	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			17.10.2023	
28	Упражнения с гимнастическими предметами	1			26.09.2023	
29	Висы и упоры	1			02.10.2023	
30	Упражнения в упоре лежа, упражнения в вися.	1			03.10.2023	
31	Подвижные игры с приемами	1				

	спортивных игр, Техника безопасности на уроках подвижные игры.				25.12.2023	
32	Игры с приемами баскетбола	1			26.12.2023	
33	Игры с приемами баскетбола	1			08.01.2024	
34	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			09.01.2024	
35	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			15.01.2024	
36	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			16.01.2024	
37	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			22.01.2024	
38	Прием «волна» в баскетболе	1			23.01.2024	
39	Прием «волна» в баскетболе	1			29.01.2024	
40	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			30.01.2024	https://resh.edu.ru/
41	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			05.02.2024	
42	Гонка мячей и слалом с мячом	1			12.02.2024	
43	Гонка мячей и слалом с мячом	1			13.02.2024	

44	Футбольный бильярд	1			19.02.2024	
45	Футбольный бильярд	1			20.02.2024	
46	Бросок ногой	1			26.02.2024	
47	Бросок ногой	1			27.02.2024	
48	Подвижные игры на развитие равновесия	1			04.03.2024	
49	Подвижные игры на развитие равновесия	1			05.03.2024	https://resh.edu.ru/
50	Пионербол	1			11.03.2024	
51	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			12.03.2024	
52	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			18.03.2024	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			19.03.2024	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			01.04.2024	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			02.04.2024	

	ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			08.04.2024	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			09.04.2024	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			15.04.2024	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			16.04.2024	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			22.04.2024	
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			23.04.2024	

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			29.04.2024	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			30.04.2024	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			06.05.2024	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			07.05.2024	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			13.05.2024	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			14.05.2024	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением	1			20.05.2024	

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов, История появления современного спорта. П.И малой и средней подвижности. Разучивание комплекса ОРУ.	1			04.09.2023	https://resh.edu.ru/
2	Виды физических упражнений. П.И малой и средней подвижности. Разучивание комплекса ОРУ.	1			05.09.2023	https://resh.edu.ru/
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой. П.И малой и средней подвижности. Разучивание комплекса ОРУ.	1			06.09.2023	https://resh.edu.ru/
4	Дозировка физических нагрузок, Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. П.И малой и средней подвижности. Разучивание комплекса ОРУ.	1			11.09.2023	https://resh.edu.ru/
5	Закаливание организма под душем. П.И малой и средней подвижности. Разучивание комплекса ОРУ.	1			12.09.2023	
6	Дыхательная и зрительная	1				

	гимнастика.П.И малой и средней подвижности. Разучивание комплекса ОРУ.				13.09.2023	
7	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с разбега	1			10.10.2023	
8	Прыжок в длину с разбега	1			11.10.2023	
9	Прыжок в высоту способом перешагивание.	1			16.10.2023	
10	Техника метания мяча	1			23.10.2023	
11	Броски набивного мяча	1			18.10.2023	
12	Броски набивного мяча из положения сидя	1			17.10.2023	
13	Метание малого мяча в даль	1			25.10.2023	
14	Метание малого мяча в цель	1			24.10.2023	
15	Метание малого мяча с разбега	1			06.11.2023	
16	Старт и стартовый разгон	1			07.11.2023	
17	Челночный бег 3*10м	1			08.11.2023	
18	Челночный бег 3*10м на время	1			13.11.2023	

19	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			14.11.2023	
20	Бег с ускорением на среднюю дистанцию	1			15.11.2023	
21	Эстафетный бег	1			18.09.2023	
22	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			16.10.2023	
23	Пятиминутный бег	1			23.10.2023	
24	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			19.09.2023	
25	Прыжки в длину с места.	1			24.10.2023	
26	Прыжки в длину с места, на оценку	1			06.11.2023	
27	Техника безопасности на уроках лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			25.09.2023	
28	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			07.11.2023	
29	Техника безопасности на уроках гимнастики, Строевые команды и упражнения	1			17.10.2023	
30	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			26.09.2023	
31	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			02.10.2023	
32	Строевые команды и упражнения	1			03.10.2023	
33	Повороты на лыжах способом	1				

	переступания в движении					
34	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			19.02.2024	
35	Строевые упражнения, Лазанье по канату	1			20.02.2024	
36	Повороты на лыжах способом переступания	1			26.02.2024	
37	Повороты на лыжах способом переступания	1			27.02.2024	
38	Передвижения по гимнастической скамейке	1			04.03.2024	
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			05.03.2024	
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			11.03.2024	
41	Передвижения по гимнастической скамейке	1			12.03.2024	
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			18.03.2024	
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			19.03.2024	
44	Передвижения по гимнастической стенке	1			01.04.2024	
45	Передвижения по гимнастической стенке	1			02.04.2024	
46	Прыжки через скакалку	1			19.02.2024	
47	Ритмическая гимнастика	1			20.02.2024	

					04.10.2023	
48	Акробатические элементы	1			09.10.2023	
49	Правила поведения в бассейне, Техника безопасности на уроках плавание.	1				
50	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				
51	Упражнения пловца сухое плавание	1				
52	Упражнения пловца сухое плавание	1				
53	Техника безопасности на уроках подвижные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/
54	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
55	Спортивная игра баскетбол	1				
56	Спортивная игра баскетбол	1				
57	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
59	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
61	Спортивная игра волейбол	1				

62	Спортивная игра волейбол	1				
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
64	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
65	Игра пионербол по упрощенным правилам	1				
66	Игра пионербол по упрощенным правилам	1				
67	Игра пионербол по упрощенным правилам	1				
68	Игра пионербол по упрощенным правилам	1				
69	Игра пионербол по упрощенным правилам	1				
70	Игра пионербол по упрощенным правилам	1				
71	Спортивная игра футбол	1				
72	Спортивная игра футбол	1				
73	Спортивная игра футбол	1				
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				
75	Техника безопасности при выполнении нормативов ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и	1				

	укрепление здоровья через ВФСК ГТО					
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				

85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				

	Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта. Разучивание комплекса ОРУ. ПИ малой и средней подвижности.	1				https://resh.edu.ru/
2	Самостоятельная физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://resh.edu.ru/
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Разучивание комплекса ОРУ. ПИ малой и средней подвижности.	1				https://resh.edu.ru/
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Разучивание комплекса ОРУ. ПИ малой и средней подвижности.	1				https://resh.edu.ru/
5	Закаливание организма. Разучивание комплекса ОРУ. ПИ малой и средней	1				https://resh.edu.ru/

	подвижности.					
6	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Техника безопасности на уроках легкая атлетика.	1				
7	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
8	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
9	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
10	Прыжок в длину с места	1				
11	Прыжок в длину с места	1				
12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				
13	Низкий старт и стартовый разгон	1				
14	Высокий старт и стартовый разгон	1				
15	Беговые упражнения	1				
16	Беговые упражнения для овладения техникой бега	1				
17	Челночный бег	1				
18	Челночный бег 3*10м	1				
19	Беговые упражнения для овладения техникой бега	1				
20	Беговые упражнения	1				
21	Правила передачи эстафетной палочки, Бег эстафетный	1				

22	Эстафетный бег	1				
23	Эстафетный бег	1				
24	Пятиминутный бег	1				
25	Метание малого мяча в цель	1				
26	Метание малого мяча в цель	1				
27	Метание малого мяча на дальность	1				
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				
29	Акробатическая комбинация	1				
30	Акробатическая комбинация	1				
31	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				
32	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
33	Обучение опорному прыжку	1				
34	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
35	Упражнения на гимнастической перекладине	1				
36	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				
37	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				
38	Предупреждение травм на занятиях в	1				

	плавательном бассейне, техника безопасности на уроках плавания.					
39	Подводящие упражнения, Сухое плавание.	1				
40	Подводящие упражнения, Сухое плавание.	1				
41	Подводящие упражнения, Сухое плавание.	1				
42	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми, техника безопасности на уроках подвижные игры.	1				
43	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой, Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1				
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
45	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
48	Разучивание подвижной игры	1				

	«Подвижная цель»					
49	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
50	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				
51	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				
52	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
53	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				
54	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
55	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
56	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
57	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
58	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				

59	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				
60	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
61	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				
62	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
63	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
64	Упражнения из игры волейбол	1				
65	Упражнения из игры волейбол	1				
66	Пионербол	1				
67	Пионербол	1				
68	Пионербол	1				
69	Пионербол	1				
70	Упражнения из игры баскетбол	1				
71	Упражнения из игры баскетбол	1				
72	Упражнения из игры футбол	1				
73	Упражнения из игры футбол	1				
74	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				https://resh.edu.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				
76	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1				

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				

98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
100	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Уроки физической культуры. Методические рекомендации.
1—4 классы / А. П. Матвеев. — 2-е изд. — М. : Просвещение,
- «Современные педагогические технологии на уроке физкультуры»

Ведущий Петрова Татьяна Владимировна Доцент МГПУ, научный сотрудник института содержания методов обучения (ИСМО РАО). В ходе вебинара автор УМК Петрова Татьяна Владимировна представит современные педагогические технологии, обеспечивающие новые подходы к организации и проведения урока по физической культуре.

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/sovremennye-pedagogicheskie->

tekhnologii-na-uroke-fizkultury/

«Особенности организации проектной деятельности по предмету физическая культура с использованием УМК издательства «Просвещение»»

Ведущий вебинара: Рычева Ольга Александровна, методист Центра художественно-эстетического и физического образования издательства «Просвещение» <https://my.webinar.ru/record/453637>

«Физическая культура. Программно-методическое сопровождение»
.Ведущий Матвеев Анатолий Петрович, доктор педагогических наук, профессор МГОУ. В рамках вебинара будут рассмотрены следующие вопросы:.. Актуализация цели образования по физической культуре в представлениях жизненного самоопределения учащихся. Проблема выбора целевой ориентации. Структура и содержательное наполнение учебного предмета физической культуры. Проблема развития основ программно-методического сопровождения дисциплины физической культуры и пути решения.

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-programmno-metodicheskoe-soprovozhdenie/>

«Проектная деятельность и урок физкультуры». Ведущий Матвеев Анатолий Петрович, доктор педагогических наук, профессор МГОУ В ходе вебинара будут рассмотрены вопросы организации проектной деятельности в рамках уроков физической культуры на примере УМК «Алгоритм успеха». Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/proektnaya->

deyatelnost-i-urok-fizkulturyy/

2014. — 127 с. — ISBN 978-5-09-033534-8

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол

<http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyi-prazdnik-dlya-detei-i-roditelei.html> ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ (Спортивный праздник для детей и родителей)

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5

http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам

<http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей

<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования

<https://multiurok.ru/> Сайт для учителей

<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://festival.1september.ru> – фестиваль педагогических идей - Российский
общеобразовательный портал

<http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник
методических разработок для школы.

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет

<http://pedsovet.su/load/98> http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924

lib_no=32922 tmp=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://www.uchportal.ru/> - учительский портал

<http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры

<http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"

<http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры

<http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>

<http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры

<https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры

<https://guleon.wordpress.com/%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B8-%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/> Сайт для учителей физической культуры

http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt_uchitelja/fizkultury/23

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

https://it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей

www.school.edu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания

rusedu.ru Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"

<http://ballplay.narod.ru/>

<http://www.edu.cap.ru/?t=eduid&eduid=7571> Сайт учителя физической культуры ОБЖ Муштаковой Надежды Вячеславовны

<http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatcionno-komunikatcionnye-tehnologii/>

<http://ptnic.ucoz.ru/>

<http://www.prosv.ru> Сайт издательства «Просвещение».

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей»

<http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе»

<http://kzg.narod.ru/> «Культура здоровой жизни»

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

учительский портал

[http://sportteacher.ru/structure/Объединение учителей физической культуры России](http://sportteacher.ru/structure/Объединение%20учителей%20физической%20культуры%20России)

<http://pculture.ru/>

http://топрог.рф/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayuschee-video.html«Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)

<http://sport-lessons.com/teamgames/football/>Уроки футбола: часть 1,2 (видео уроки)

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)

<http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/>Аэробика для детей(видео уроки)

http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка

<http://learning.mioo.ru/login/index.php> Сообщество учителей физкультуры

<http://www.moumarx.ru/> Методическое объединение учителей физкультуры

<http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603> Инновационная
деятельность учителей физкультуры

<http://www.docme.ru/> информационный сервис

[https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-](https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html)
[kultury.html](https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html) видеоуроки для учителей

[http://www.boomle.ru/%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82-](http://www.boomle.ru/%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82-%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85-%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/)
[%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%](http://www.boomle.ru/%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82-%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85-%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/)
[D0%B8%D1%85-](http://www.boomle.ru/%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82-%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85-%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/)
[%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9-](http://www.boomle.ru/%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82-%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85-%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/)
[%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82](http://www.boomle.ru/%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82-%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85-%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/)
[%D1%83%D1%80%D1%8B/](http://www.boomle.ru/%D1%81%D0%B0%D0%B9%D1%82-%D1%82%D0%B2%D0%BE%D1%80%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85-%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9-%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/)сайт творческих учителей физкультуры

<http://www.e-osnova.ru/journal/16> Физическая культура. Все для учителя

<http://www.studfiles.ru/preview/5569461/> Учебник по физической культуре

В.И.Лях 1-4 классы.

