МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

"Школа №2 с кадетскими классами"

РАССМОТРЕНА

на ШМО учителей начальных классов

Протокол №6 от «10» июня 2026 г.

СОГЛАСОВАНА

заместитель директора по УВР

О. Л. Карпова

от «10» июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 7519678)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Губаха, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение вего практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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. Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством

современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно- коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане
Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 303 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс— 68 ч; 4 класс — 68 ч.

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 правильногоеё 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, толчкомдвумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение налыжах 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 толчкомдвумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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 домашнихусловиях.

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. 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).

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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качествна учебный год.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура*. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияниена восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевыеупражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стояна 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 вразные 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 поворотахна лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

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.

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 малогомяча на дальность стоя на месте.

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

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начальногообщего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностямии приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
— обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

— приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режимедня;
— 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 наместе 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 втором классе** обучающийся научится:

— 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, перекатыванию;
— 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 третьем классе** обучающийся научится:

— 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;
— 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 четвёртом классе** обучающийся научится:

— 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 учащегося);
— 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.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» учитывает воспитательный аспект:
-максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся:
- развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины;

- включение целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в формулировках воспитательных задач уроков, занятий, освоения учебной тематики, их реализацию в обучении;
- включение тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;

– выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующую деятельность учителя:

1. Максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений.

2. Включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий.

3. Включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

4. Выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности.

5. Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.

6. Применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления.

7. Побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы.

8. Организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

9. Инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

10. Разработку, оформление, поддержание и использование игровых пространств, спортивных и игровых площадок, зон активного и тихого отдыха.

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.	**Что понимается под физической культурой**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**					
2.1.	**Режим дня школьника**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**					
3.1.	**Личная гигиена и гигиенические процедуры**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
3.2.	**Осанка человека**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3.	**Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**					
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях**	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры**	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения**	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения**	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
4.6.	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Строевые команды в**	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

	лыжной подготовке				
4.7.	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом**	5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге**	4			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места**	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
4.10	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега**	6			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
4.11	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры**	24			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99			

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.	**История подвижных игр и соревнований у древних народов**	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
1.2.	**Зарождение Олимпийских игр**	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**					
2.1.	**Физическое развитие**	0.25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
2.2.	**Физические качества**	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
2.3.	**Дневник наблюдений по физической культуре**	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**					
3.1.	**Закаливание организма**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/

3.2.	**Утренняя зарядка**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.3.	**Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**					
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/

4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и команды**	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастическая разминка**	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастической скакалкой**	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастическим мячом**	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
4.6.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные движения**	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
4.7.	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
4.8.	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом**	3	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
4.9.	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Спуски и подъёмы на лыжах**	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
4.10	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Торможение лыжными палками и падением на бок**	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
4.11.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.12.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски мяча в неподвижную мишень**	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
4.13.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные прыжковые упражнения**	3	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.14.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого разбега**	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.15.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке**	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.16.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные беговые**	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/

	упражнения				
4.17.	*Модуль "Подвижные игры".* **Подвижные игры**	24	8		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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.	**Физическая культура у древних народов**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**					
2.1.	**Виды физических упражнений**	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2.	**Измерение пульса на уроках физической культуры**	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.3.	**Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой**	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**					
3.1.	**Закаливание организма**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
3.2.	**Дыхательная гимнастика**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
3.3.	**Зрительная гимнастика**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/

Итого по разделу		3			
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**					
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые команды и упражнения**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазанье по канату**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической скамейке**	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической стенке**	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку**	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.6.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Ритмическая гимнастика»**	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.7.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега**	6	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча**	6	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
4.10.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения повышенной координационной сложности**	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
4.11.	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом**	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
4.12.	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Повороты на лыжах способом переступания**	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
4.13.	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Повороты на лыжах способом переступания**	6	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
4.14.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с элементами спортивных игр**	12	4		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
4.15.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры**	12	4		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

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.	**Из истории развития физической культуры в России**	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
1.2.	**Из истории развития национальных видов спорта**	0,5			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**					
2.1.	**Самостоятельная физическая подготовка**	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2.	**Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма**	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.3.	**Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности**	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.4.	**Оказание первой помощи на занятиях физической культурой**	0,25			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**					
3.1.	**Упражнения для профилактики нарушения осанки**	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
3.2.	**Закаливание организма**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		3			
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**					
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатическая комбинация**	2	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Опорной прыжок**	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения на гимнастической перекладине**	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/

4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения**	2			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
4.6.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4.7.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега**	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения**	7	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность**	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
4.10.	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
4.11.	*Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом**	11	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
4.14.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми**	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
4.15.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры общефизической подготовки**	11	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
4.16.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры волейбол**	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
4.17.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры баскетбол**	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
4.18.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры футбол**	4	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Что понимается под физической культурой.	1			Устный опрос
2.	Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. ОРУ.	1			Устный опрос
3.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики	1			Устный опрос
4.	Режим дня школьника	1			Устный опрос
5.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
6.	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	1			Устный опрос
7.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			Устный опрос
8.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
9.	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.	1			Устный опрос
10.	Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
11.	Продолжить обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических	1			Устный опрос

	качеств в игре.				
12.	Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте	1			Устный опрос
13.	Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	1			Устный опрос
14.	Продолжить обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	1			Устный опрос
15.	Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре	1			Устный опрос
16.	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
17.	Развитие физических качеств в игре, в эстафете.	1			Устный опрос
18.	Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
19.	Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1			Устный опрос
20.	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1			Устный опрос
21.	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	1			Устный опрос
22.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	1			Устный опрос

23.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	1			Устный опрос
24.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	1			Устный опрос
25.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.	1			Устный опрос
26.	Упражнения в равновесии, развитие силы.	1			Устный опрос
27.	Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	1			Устный опрос
28.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	1			Устный опрос
29.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату.	1			Устный опрос
30.	Т/б. Строевые команды в лыжной подготовке	1			Устный опрос
31.	Строевые команды в лыжной подготовке	1			Устный опрос
32.	Строевые команды в лыжной подготовке	1			Устный опрос
33.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Устный опрос
34.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Устный опрос
35.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Устный опрос

36.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Устный опрос
37.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Устный опрос
38.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Устный опрос
39.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			Устный опрос
40.	Осанка человека	1			Устный опрос
41.	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	1			Устный опрос
42.	ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1			Устный опрос
43.	ОРУ. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	1			Устный опрос
44.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Устный опрос
45.	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1			Устный опрос
46.	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1			Устный опрос
47.	ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», « К своим флажкам»	1			Устный опрос
48.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1			Устный опрос
49.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1			Устный опрос
50.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1			Устный опрос
51.	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1			Устный опрос
52.	Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта.	1			Устный опрос

	Способствовать развитию физических качеств в игре.				
53.	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
54.	Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
55.	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
56.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
57.	Совершенствование техники бега на 30 метров.	1			Устный опрос
58.	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	1			Устный опрос
59.	Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			Устный опрос
60.	Развитие выносливости	1			Устный опрос
61.	Развитие выносливости	1			Устный опрос
62.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			Устный опрос
63.	ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			Устный опрос
64.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			Устный опрос
65.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			Устный опрос
66.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на	1			Устный опрос

	месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».				
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1			Устный опрос
68	Игры с гимнастическим предметом	1			Устный опрос
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1			Устный опрос
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1			Устный опрос
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1			Устный опрос
72	Спортивные эстафеты с мячом	1			Устный опрос
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1			Устный опрос
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1			Устный опрос
75	Организующие команды при построении	1			Устный опрос
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1			Устный опрос
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1			Устный опрос
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование	1			Устный опрос

	осанки				
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1			Устный опрос
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1			Устный опрос
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			Устный опрос
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1			Устный опрос
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			Устный опрос
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			Устный опрос
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1			Устный опрос
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			Устный опрос
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперёд, назад и в стороны	1			Устный опрос

88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1			Устный опрос
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперёд, назад, в сторону, не отрывая от носка	1			Устный опрос
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1			Устный опрос
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1			Устный опрос
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1			Устный опрос
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1			Устный опрос
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1			Устный опрос
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1			Устный опрос
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1			Устный опрос
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению	1			Устный опрос

	шпагатов				
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1			Устный опрос
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1			Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		99			

2 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**			**Виды, формы контроля**
		всего	**контрольные работы**	**практические работы**	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1			
2.	Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. ОРУ.	1			
3.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1			
4.	Физическое развитие. Физические качества Дневник наблюдений по физической культуре	1			
5.	Совершенствование техники бега на 30	1	1		тестирование

	метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.				
6.	Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания.	1			
7.	Закаливание организма	1			
8.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	1		тестирование
9.	Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты.	1			
10.	ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1			
11.	ОРУ. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты	1	1		зачет
12.	ОРУ. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов»	1			
13.	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель»	1			
14.	ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки»	1	1		зачет
15.	ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», « К своим флажкам»	1			
16.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи»	1			
17.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1	1		зачет
18.	ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза»	1			
19.	Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки,	1			

	развитие скоростно-силовых качеств.				
20.	Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств.	1			
21.	Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений.	1	1		зачет
22.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств.	1			
23.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке.	1	1		зачет
24.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	1			
25.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии.	1	1		зачет
26.	Упражнения в равновесии, развитие силы.	1			
27.	Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье.	1			
28.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	1			
29.	Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической	1	1		зачет

	скамье, обучение технике лазания по канату.				
30.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			
31.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			
32.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	1		зачет
33.	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
34.	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
35.	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
36.	Спуски и подъёмы на лыжах	1	1		зачет
37.	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
38.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1			
39.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1			
40.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1			
41.	Торможение лыжными палками и падением на бок	1	1		зачет
42.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
43.	ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
44.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			
45.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	1		зачет
46.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			

47.	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1			
48.	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1			
49.	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1			
50.	ОРУ. Эстафеты. С мячом.	1	1		Зачет
51.	Утренняя зарядка	1			
52.	Т.Б. на уроках легкой атлетики.	1			
53.	Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	1		тестирование
54.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1			
55.	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1			
56.	Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	1		тестирование
57.	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			
58.	Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1			
59.	Совершенствование техники бега на 30 метров.	1			
60.	Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости.	1	1		тестирование
61.	Развитие выносливости,	1			

	способствовать развитию физических качеств в игре.				
62.	Развитие выносливости	1			
63.	Развитие выносливости	1	1		тестирование
64.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
65.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
66.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	1		зачет
67.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			
68.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**			**Виды, формы контроля**
		всего	**контрольные работы**	**практические работы**	
1.	Физическая культура у древних народов	1			
2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1			
3.	Обучение технике высокого старта.	1			
4.	Совершенствование техники высокого старта.	1			
5.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	1		тестирование

6.	Старты из различных исходных положений.	1			
7.	Виды физических упражнений Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1			
8.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1			
9.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	1		зачет
10.	Ловля и передача мяча на месте.	1			
11.	Закаливание организма.	1			
12.	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1			
13.	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	1	1		зачет
14.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1			
15.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1			
16.	Ведение мяча в движении.	1			
17.	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат.	1	1		зачет
18.	Бросок мяча с места.	1			
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			
20.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1			

21.	Акробатические упражнения. Упоры; седы.	1	1		зачет
22.	Акробатические упражнения в группировке; перекаты	1			
23.	Стойка на лопатках.	1	1		зачет
24.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1			
25.	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1	1		зачет
26.	Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1			
27.	Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1			
28.	Акробатическая комбинация: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат.	1	1		зачет
29.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
30.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			

31.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1		зачет
32.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
33.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
34.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
35.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
36.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1		зачет
37.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
38.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
39.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
40.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1		зачет
41.	Дыхательная гимнастика	1			
42.	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1			
43.	Стойка игрока и перемещения.	1			
44.	Передача мяча сверху двумя руками.	1			
45.	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	1		зачет
46.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1			
47.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат.	1			
48.	Эстафеты.	1			
49.	Эстафеты.	1			
50.	Эстафеты.	1	1		Зачет

51.	Зрительная гимнастика	1			
52.	Бег 30 метров – тест.	1			
53.	Старты из различных исходных положений.	1			
54.	Стартовый разгон.	1			
55.	Челночный бег 3х10 м – тест.	1	1		тестирование
56.	Эстафеты.	1			
57.	Бег 60 метров – учет.	1	1		тестирование
58.	Метание мяча в вертикальную цель.	1			
59.	Метание мяча с места на дальность.	1			
60.	Метание мяча с разбега.	1			
61.	Метание мяча с разбега – на результат.	1	1		тестирование
62.	Прыжок в длину с места.	1			
63.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
64.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
65.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			
66.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	1		зачет
67.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
68.	Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/п	**Тема урока**	**Количество часов**	**Виды, формы**

					контроля
		всего	**контрольные работы**	**практические работы**	
1.	Истории развития физической культуры в России, история развития национальных видов спорта	1			
2.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1			
3.	Обучение технике высокого старта.	1			
4.	Совершенствование техники высокого старта.	1			
5.	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	1		тестирование
6.	Старты из различных исходных положений.	1			
7.	Самостоятельная физическая подготовка	1			
8.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1			
9.	Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1	1		зачет
10.	Ловля и передача мяча на месте.	1			
11.	Закаливание организма	1			
12.	Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1			
13.	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – на результат.	1	1		зачет
14.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1			
15.	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1			

16.	Ведение мяча в движении.	1			
17.	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – на результат.	1	1		зачет
18.	Бросок мяча с места.	1			
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			
20.	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1			
21.	Акробатические упражнения. Упоры; седы.	1	1		зачет
22.	Акробатические упражнения в группировке; перекаты	1			
23.	Стойка на лопатках.	1	1		зачет
24.	Стойка на лопатках. Кувырки вперед и назад.	1			
25.	Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.	1	1		зачет
26.	Обучение акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1			
27.	Совершенствование акробатической комбинации: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев.	1			
28.	Акробатическая комбинация: 1) мост	1	1		зачет

	из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев – на результат.				
29.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
30.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
31.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1		зачет
32.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
33.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
34.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1		зачет
35.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
36.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
37.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1		зачет
38.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
39.	Повороты на лыжах способом переступания	1			
40.	Повороты на лыжах способом переступания	1	1		зачет
41.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
42.	Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1			

43.	Стойка игрока и перемещения.	1			
44.	Передача мяча сверху двумя руками.	1			
45.	Передача мяча сверху двумя руками – на результат.	1	1		зачет
46.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии.	1			
47.	Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – на результат.	1	1		зачет
48.	Эстафеты.	1			
49.	Эстафеты.	1			
50.	Эстафеты.	1	1		Зачет
51.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			
52.	Бег 30 метров – тест.	1	1		тестирование
53.	Старты из различных исходных положений.	1			
54.	Стартовый разгон.	1			
55.	Челночный бег 3х10 м – тест.	1	1		тестирование
56.	Эстафеты.	1			
57.	Бег 60 метров – учет.	1	1		тестирование
58.	Метание мяча в вертикальную цель.	1			
59.	Метание мяча с места на дальность.	1			
60.	Метание мяча с разбега.	1			
61.	Метание мяча с разбега – на результат.	1	1		тестирование
62.	Эстафеты.	1			
63.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
64.	Продолжить обучение ловли мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай»	1			
65.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1			

66.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	1		зачет
67.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
68.	Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		68			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА1

КЛАСС

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

2 КЛАСС

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

3 КЛАСС

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

4 КЛАСС

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. -Москва, *Просвещение.*, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главнымуправлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

2 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. -Москва, *Просвещение.*, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главнымуправлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

3 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано

Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. -Москва, *Просвещение.*, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главнымуправлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

4 КЛАСС

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. -Москва, *Просвещение.*, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главнымуправлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ1

1 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподаваниифизической культуры: http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителюфизической культуры: http://www.fizkulturavshkole.ru/
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: http://www.openclass.ru/
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексыупражнений, правила соревнований: http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы,конспекты: https://www.uchportal.ru/load/101

2 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподаваниифизической культуры: http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителюфизической культуры: http://www.fizkulturavshkole.ru/

5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: http://www.openclass.ru/

6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексыупражнений, правила соревнований: http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/

7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы,конспекты: https://www.uchportal.ru/load/101

3 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/

2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/

3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподаваниифизической культуры: http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителюфизической культуры: http://www.fizkulturavshkole.ru/

5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: http://www.openclass.ru/

6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексыупражнений, правила соревнований: http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/

7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы,конспекты: https://www.uchportal.ru/load/101

4 КЛАСС

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/

2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/

3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподаваниифизической культуры: http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителюфизической культуры: http://www.fizkulturavshkole.ru/

5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: http://www.openclass.ru/

6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексыупражнений, правила соревнований: http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийскогодвижения.

Технические средства:

- аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
- мегафон;
- экран (на штативе или навесной);
- цифровая видеокамера.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- кольца гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- мячи-хопы;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кольца резиновые;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- лыжи
- лыжные палки
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота