

Рассмотрено  
Протокол Педагогического Совета  
№ 5 «10» января 2025 год

УТВЕРЖДАЮ  
Директор – Председатель правления  
НО ОФ «Школа Газпром Кыргызстан»  
Т.А. Кузнецова  
«10» января 2025 год



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

## **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 в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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 прикладно-ориентированной 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования 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.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68ч; 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 правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

Плавание Знания о плавании. История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации и Кыргызстане. Игры и развлечения на воде.

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 физкультурминутки 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. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Плавание. Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием. Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах, инвентаре и оборудованию для занятий плаванием. Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.

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 физкультминутки 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 поочередно 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..

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

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

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

#### 4 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

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

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

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.

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

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

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

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

выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение физической культуры на уровне начального общего образования направлено на достижение обучения личностных, мета предметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего 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 ценностями и 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 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;
- 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;
- 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;
- правила поведения на воде, выполнять технику спортивных способов плавания на начальном этапе;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	
<b>Итого по разделу</b>		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0	
<b>Итого по разделу</b>		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	
3.2.	Осанка человека	1	0	1	
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	
<b>Итого по разделу</b>		3			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1	0	0	

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	2	0	2	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Строевые упражнения и организующие команды на</b>	3	1	2	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Гимнастические упражнения</b>	3	1	2	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатические упражнения</b>	4	1	3	
4.6.	Модуль «Плавание». Характеристики видов плавания и его значение	3	1	2	
4.7.	Модуль «Плавание». Игры на воде, безопасное поведение на воде.	12	1	11	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	4	0	4	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с места</b>	4	1	3	
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	4	1	3	
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	12	0	12	
<b>Итого по разделу</b>		52			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	9	0	4	
<b>Итого по разделу</b>		9			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		66	7	51	

## 2 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	0.5	0	0	
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	0.5	0	0	
<b>Итого по разделу</b>		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	Физическое развитие	0.25	0	0.25	
2.2.	Физические качества	0.25	0	0.25	
2.3.	Сила как физическое качество	0.25	0	0.25	
2.4.	Быстрота как физическое качество	0.25	0	0.25	
2.5.	Выносливость как физическое качество	0.25	0	0.25	
2.6.	Гибкость как физическое качество	0.25	0	0.25	
2.7.	Развитие координации движений	1	0	1	
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	0.5	0	0.5	
<b>Итого по разделу</b>		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	Закаливание организма	1	0	1	
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	1	
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	
<b>Итого по разделу</b>		3			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	2	0	2	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	6	0	6	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	3	0	3	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	2	
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	2	0	2	
4.7.	Модуль "Плавание". Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде),	1	0	1	
4.8.	Модуль "Плавание". Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.	4	0	4	
4.9.	Модуль "Плавание". Словарь терминов и определений по плаванию	4	0	4	
4.10	Модуль "Плавание". Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше	3	0	3	
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	2	0	2	
4.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	0	4	

4.15	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	2	0	2	
4.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	2	0	2	
4.17	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	10	0	10	
<b>Итого по разделу</b>		50			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>	11	4	7	
<b>Итого по разделу</b>		11			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	4	63	

### 3 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	Физическая культура у древних народов	1	0	0	
<b>Итого по разделу</b>		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	1	
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий	1	0	1	
<b>Итого по разделу</b>		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	Закаливание организма	1	0	1	
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	1	
3.3.	Зрительная гимнастика	1	0	1	
<b>Итого по разделу</b>		3			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	2	0	2	
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату	3	0	3	



4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2	0	2	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2	0	2	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	2	0	2	
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	3	0	3	
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	2	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	4	0	4	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	2	0	2	
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	6	0	6	
4.11.	Модуль "Плавание". Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной	4	0	4	
4.12.	Модуль " Плавание". Подвижные игры с элементами плавания	3	0	3	
4.13.	Модуль "Плавание". Специальные и имитационные упражнения для начального	3	0	3	
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	6	0	6	
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	6	0	6	
<b>Итого по разделу</b>		<b>50</b>			

<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	4	7	<a href="https://www.gto.ru/media">https://www.gto.ru/media</a>
<b>Итого по разделу</b>		11			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	4	63	

#### 4 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0.5	0	0.5	
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0.5	0	0.5	
<b>Итого по разделу</b>		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	
<b>Итого по разделу</b>		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	
3.2.	Закаливание организма	1	0	1	
<b>Итого по разделу</b>		2			

<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация	3	0	2	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорной прыжок	4	0	4	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине	4	0	4	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	3	0	3	
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	0	4	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	4	0	4	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4	0	4	
4.10.	Модуль "Плавание» Подвижные игры с элементами плавания	1	0	1	
4.11.	Модуль «Плавание» Учебные прыжки в воду. Старты и повороты	9	0	9	
4.12.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	

4.13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	4	0	4	
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	3	0	3	
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	2	0	2	
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2	0	2	
4.17.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	2	0	2	
<b>Итого по разделу</b>		50			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	11	4	7	
<b>Итого по разделу</b>		11			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	4	63	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		Всего	Контр-ые работы	Практ-е работы	
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике и подвижным играм. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека.	1	0	0	Устный опрос
2.	Обучение строевым упражнениям. Игра «Два мороза»; «Пятнашки».	1	0	1	
3.	Обучение правильной ходьбе. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1	1	0	
4.	Обучение правильному бегу. Игра «Городок-бегунок».	1	0	1	
5.	Совершенствование строевых приемов. Игра «Жмурки».	1	0	1	
6.	Обучение подвижным играм.	1	1	0	
7.	Совершенствование подвижных игры и эстафет.	1	0	1	Тестирование
8.	Обучение ловли мяча.	1	0	1	
9.	Совершенствование ловли мяча.	1	0	1	
10.	Обучение передачи мяча. Игра «Два мороза»; «Пятнашки».	1	0	1	
11.	Совершенствование передачи. Игра «Пингвины с мячом»; «Лисы и куры»	1	0	1	
12.	Совершенствование подвижных игр с мячами.	1	0	1	

13.	Совершенствование ловли мяча. Игра «Зайцы в огороде».	1	0	1	
14.	Совершенствование передачи мяча.	1	0	1	
15.	Совершенствование подвижных игр с мячами.	1	0	1	
16.	Игра «Гонка мяча»	1	0	1	
17.	Техника безопасности на уроках гимнастики, гигиена человека. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1	
18.	Передвижения с равномерной скоростью. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1	
19.	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1	
20.	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Седы, группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке.	1	0	1	
21.	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Построение в колонну по одному, в круг. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1	0	1	
22.	Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1	
23.	Утренняя зарядка и физкультминутки. Упражнения с гимнастическим мячом и скакалкой.	1	0	1	
24.	Стилизованные гимнастические прыжки. ОРУ с предметами.	1	0	1	

25.	Подъем туловища и ног из положения лежа на спине и животе. Подвижные игры.	1	1	0	Тестирование
26.	Строевые приемы. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 90°. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	0	1	
27.	Сгибание и разгибание рук в положении упор лежа. Перелезания через гимнастического козла.	1	1	0	Тестирование
28.	Висы простые, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1	
29.	Лазание по гимнастической стенке и канату произвольным способом. Эстафета с лазанием и перелезанием.	1	0	1	
30.	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1	
31.	Упражнения на развитие гибкости. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1	
32.	Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития. Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры.	1	0	1	
33.	ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Переноска лыж, надевание лыж.	1	0	1	
34.	Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке	1	0	1	
35.	Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	1	0	1	
36.	Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу.	1	0	1	



37.	Правила поведения при травмах и обморожениях. Повороты на месте. Передвижение по учебному кругу.	1	0	1	
38.	Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног.	1	0	1	
39.	Скользкий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось.	1	0	1	
40.	Преодоление подъемов «ёлочкой», «полуёлочкой», ступающим шагом.	1	0	1	
41.	Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	1	0	1	
42.	Передвижение по учебному кругу. Подвижная игра «Кто дольше прокатится».	1	0	1	
43.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча.	1	0	1	
44.	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1	
45.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте.	1	0	1	
46.	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	
47.	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось –поймай», «Кто быстрее».	1	0	1	
48.	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1	
49.	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1	

50.	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу».	1	0	1	
51.	Основы знаний. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Смена сторон».	1	0	1	
52.	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	
53.	Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3 – 4 м. Подвижная игра «Попади в мишень».	1	0	1	
54.	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10.	1	0	1	Тестирование
55.	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	0	1	Тестирование
56.	Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам».	1	0	1	Тестирование
57.	Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1	0	Тестирование
58.	Эстафетный бег.	1	0	1	
59.	Упражнения с мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану».	1	0	1	
60.	Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мячик кверху».	1	0	1	
61.	Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	0	1	

62.	Элементы подвижной игры пионербол. Подвижная игра «Уксы».	1	0	1	
63.	Эстафеты с мячами. Развитие физических качеств.	1	0	1	
64.	Эстафеты с элементами	1	0	1	
65.	Ведение и удар по воротам. Удары по мячу правой и левой ногой	1	0	1	
66.	Подвижные игры на выбор обучающихся	1	0	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		66	5	60	

## 2 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике и волейболу. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор.	1	0	0	Устный опрос
2.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег на короткие дистанции 30 м	1	0	1	Тестирование
3.	Бег 60 м. Игра «Кашевары»	1	0	1	Тестирование
4.	Бег на средние дистанции 1000 м.	1	0	1	Тестирование
5.	Поднимание туловища. Игра «Отгадай, чей голосок».	1	0	1	
6.	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	1	0	1	Тестирование
7.	Прыжки со скакалкой. Игра «Считалки»	1	0	1	Тестирование

8.	Метание набивного мяча.	1	0	1	Тестирование
9.	Обучение передачи сверху над собой.	1	0	1	
10.	Обучение передачи снизу над собой. Игра «К своим флажкам».	1	0	1	
11.	Совершенствование передачи мяча над собой.	1	0	1	
12.	Совершенствование передачи в парах. Игра «Кот и мыши»	1	0	1	
13.	Игра «Быстро по местам», «Гуси –лебеди».	1	0	1	
14.	Совершенствование передачи мяча над собой.	1	0	1	
15.	Совершенствование передачи мяча в парах. Игра «Не отступись».	1	0	1	
16.	Подвижные игры «Гонка мяча по кругу», «Кот и мыши».	1	0	1	
17.	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Закаливание организма. Дневник наблюдения.	1	0	0	Устный опрос
18.	Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1	0	1	Практическая работа
19.	Строевые команды в построении и перестроении. Подводящие и акробатические упражнения. Кувырок вперед.	1	0	1	
20.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие гибкости	1	0	1	
21.	Строевые команды в построении в одну шеренгу и колонну по одному. Прыжки на скакалке.	1	1	0	Зачет
22.	Строевые команды при поворотах стоя на месте и в движении, Упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	1	Зачет
23.	Передвижения с изменением скорости. Подъем туловища за 30 сек.	1	0	1	Тестирование

24.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания от пола).	1	0	1	Тестирование
25.	Подтягивания на высокой перекладине (мальчики), подтягивание низкой перекладине (девочки).	1	0	1	Тестирование
26.	Развитие гибкости. Тест на подвижность позвоночника.	1	0	1	Тестирование
27.	Лазание, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке. Подвижная игра «Запрещённое движение».	1	0	1	
28.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания. Подвижная игра «Эстафета с обручами».	1	0	1	
29.	Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1	
30.	Висы на низкой перекладине.	1	0	1	
31.	Танцевальные движения. Шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками.	1	0	1	
32.	Ритмичные и танцевальные шаги. Развитие физических качеств.	1	0	1	
33.	Плавание. Организация учащихся. Инструкция по ТБ. Правила личной гигиены. Правила поведения на уроках в бассейне. Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Погружения в воду. Подвижная игра «Морской бой».	1	0	1	Устный опрос
34.	Плавание. ТБ. Правила личной гигиены. Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Погружения. Выдохи в воду. Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка». Подвижная игра «Насосы».	1	0	1	

35.	Плавание ТБ. Правила личной гигиены. Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Погружения. Выдохи в воду. Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка». Подвижная игра «Насосы».	1	0	1	
36.	Плавание. Значение плавания, как средство укрепления здоровья. Ходьба и бег по дну бассейна с попеременными движениями рук, спиной вперед. ОРУ. Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка». Подвижная игра «Самый долгий «Поплавок».	1	0	1	
37.	Плавание. Значение плавания, как средство укрепления здоровья. Ходьба и бег по дну бассейна с попеременными движениями рук, спиной вперед. ОРУ. Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка». Подвижная игра «Самый долгий поплавок».	1	1	0	Зачет
38.	Плавание Ходьба и бег по дну бассейна с попеременными движениями рук, спиной вперед. ОРУ. Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Подвижная игра «Самая долгая звездочка».	1	0	1	
39.	Плавание. Ходьба и бег по дну бассейна с попеременными движениями рук, спиной вперед. ОРУ. Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Подвижная игра «Самая долгая Звездочка».	1	0	1	
40.	Плавание. Ходьба и бег по дну бассейна с попеременными движениями рук, спиной вперед. ОРУ. Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплывание	1	0	1	

41.	Плавание. Ходьба и бег по дну бассейна с попеременными движениями рук, спиной вперед. ОРУ. Выдохи в воду на месте. Упражнения на всплывание «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Скольжения на груди, на спине. Подвижная игра «Кто дальше проскользит».	1	0	1	
42.	Плавание. Скольжения. Движения ног кролем, сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка). Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди.	1	0	1	
43.	Плавание. Скольжения. Движения ног кролем, сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка). Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди.	1	0	1	
44.	Плавание. Согласование движений рук, ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания.	1	0	1	
45.	Техника безопасности на уроках спортивных игр. Упражнения с баскетбольным мячом.	1	0	1	Устный опрос;
46.	Техника ведения баскетбольного мяча.	1	0	1	
47.	Техника передач баскетбольного мяча. Подвижная игра башкирская народная игра «Тирмэ»(юрта).	1	0	1	
48.	Специальные передвижения без мяча. Подвижная игра «У медведя во бору».	1	0	1	
49.	Техника бросков мяча в кольцо.	1	0	1	
50.	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	0	1	
51.	Передачи мяча в парах на месте.	1	0	1	Зачет

52.	Элементы баскетбола.	1	0	1	
53.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике и подвижных игр.	1	0	1	
54.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. Развитие физических качеств.	1	0	1	
55.	Специально беговые упражнения. Подвижные игр на развитие выносливости.	1	0	1	
56.	Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1	
57.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	0	1	Зачет
58.	Беговые сложнокоординационные упражнения. Челночный бег 3x10 м.	1	0	1	Тестирование
59.	Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1	
60.	Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1	
61.	Развитие выносливости. Кросс 500 метров.	1	0	1	
62.	Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах.	1	0	1	
63.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	1	0	1	
64.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу».	1	0	1	
65.	Техника передачи футбольного мяча. Подвижная игра "Обгони мяч"	1	0	1	



66.	Техника передачи футбольного мяча. Подвижная игра "Футбольный слалом".	1	0	1	
67.	Эстафеты с элементами спортивных игр (баскетбол, футбол).	1	0	1	
68.	Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре.	1	0	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	2	64	

### 3 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике и волейболу. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.	1	0	0	Устный опрос
2.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции 30 м.	1	0	1	Тестирование
3.	Бег на короткие дистанции 60 м. Игра «Третий – лишний».	1	0	1	
4.	Бег на средние дистанции 1000 м.	1	0	1	Тестирование
5.	Поднимание туловища. Игра «Чехарда».	1	0	1	Тестирование
6.	Прыжки в длину с места.	1	0	1	Тестирование
7.	Прыжки со скакалкой.	1	0	1	Тестирование
8.	Метание набивного мяча.	1	0	1	Тестирование
9.	Совершенствование передачи сверху и снизу над собой.	1	0	1	
10.	Совершенствование передачи сверху и снизу в парах.	1	0	1	

11.	Обучение подачи мяча. Игра «Вызов номеров».	1	0	1	
12.	Совершенствование передач над собой и в парах, подачи мяча.	1	0	1	
13.	Учебная игра «Невод».	1	0	1	
14.	Передача мяча сверху и снизу над собой.	1	0	1	
15.	Передача мяча сверху и снизу в парах.	1	0	1	
16.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему».	1	0	1	
17.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	1	0	Устный опрос
18.	Развитие умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений, построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	
19.	Техника выполнения кувырка вперед и назад.	1	1	0	Зачет
20.	Способы самостоятельного освоения кувырка вперед и назад из упора сидя.	1	0	0	
21.	Техника выполнения акробатического моста из положения лежа.	1	0	1	
22.	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов.	1	1	0	Зачет
23.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения.	1	0	1	Тестирование
24.	Зрительная гимнастика и ее влияние на восстановление организма. Сгибание и разгибание в упоре лежа (отжимания от пола).	1	0	1	

25.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку.	1	0	1	
26.	Общеразвивающие упражнения для обучения передвижениям и поворотам на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения сидя.	1	0	1	Тестирование
27.	Полоса препятствий с передвижением по гимнастическому бревну, перелезание и ползание.	1	0	1	
28.	Составление комплексов физкультминуток, утренней гимнастики. Сгибание и разгибание в упоре лежа (отжимания от пола).	1	0	1	Тестирование
29.	Упражнения с передвижением по гимнастической стенке. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.	1	0	1	Тестирование
30.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема.	1	1	0	Зачет
31.	Подтягивание в висе лёжа (девочки), контрольный норматив. Подтягивание в висе (мальчики).	1	0	1	Тестирование
32.	Гимнастические упражнения с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков.	1	0	1	
33.	Плавание. Инструкция по ТБ. Правила личной гигиены. Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Погружения в воду. Упражнения на всплытие «Поплавок», «Звездочка». Подвижные игры «Морской	1	0	0	Устный опрос

34.	Плавание. Инструкция по ТБ. Правила личной гигиены. Ходьба и бег по дну бассейна. ОРУ. Погружения. Выдохи в воду. Упражнения на всплытие «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Скольжения на груди и спине. Подвижная игра «Долгий поплавок», «Кто дальше скользит».	1	0	1	
35.	Значение плавания, как средство укрепления здоровья. Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка). Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди.	1	0	1	
36.	Значение плавания, как средство укрепления здоровья. Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка). Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди.	1	0	1	
37.	Значение плавания, как средство укрепления здоровья. Скольжения. движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди и спине с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка). Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и на спине.	1	1	0	Зачет

38.	Значение плавания, как средство укрепления здоровья. Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди и спине с различным и.п. рук, со вспомогательными средствами (дощечка). Эстафеты с движением ног кролем в плавании на груди и на спине.	1	0	1	
39.	Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди и спине с различным и.п. рук, в согласовании с дыханием, и со вспомогательными средствами	1	0	1	
40.	Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди и спине с различным и.п. рук, в согласовании с дыханием, и со вспомогательными средствами (дощечка).	1	0	1	
41.	Движения рук в кроле на спине в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног. Игра «Пятнашки в воде».	1	0	1	Тестирование
42.	Движения рук в кроле на спине в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног.	1	1	0	Зачет
43.	Правила организации и проведение подвижных игр «Парашютисты», «Защита укрепления», «Стрелки».	1	0	1	
44.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол.	1	0	1	
45.	Техника ведения баскетбольного мяча.	1	0	1	
46.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча.	1	0	1	

47.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1	
48.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1	0	1	
49.	Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо».	1	0	1	
50.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей».	1	0	1	
51.	Эстафеты с баскетбольными мячами.	1	0	1	
52.	Полоса препятствий с элементами баскетбола.	1	0	1	
53.	Связь физической нагрузки и ЧСС. Измерение ЧСС при выполнении стандартной физической нагрузки. Предупреждение травматизма на уроках с легкоатлетической и игровой направленностью.	1	0	1	
54.	Комплекс упражнений для развития прыгучести.	1	0	1	
55.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги.	1	0	1	
56.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	1	
57.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега.	1	0	1	
58.	Техника выполнения прыжка в длину с места.	1	0	1	
59.	Бег с преодоление препятствий. Челночный бег 3x10м.	1	0	1	Тестирование
60.	Специально беговые упражнения. Бег 30 метров с высокого старта.	1	0	1	Тестирование

61.	Метание теннисного мяча на дальность.	1	0	1	Тестирование
62.	Броски набивного мяча из-за головы.	1	0	1	
63.	Футбол как спортивная игра.	1	0	1	
64.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол.	1	0	1	
65.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе.	1	0	1	
66.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе.	1	0	1	
67.	Ведение футбольного мяча.	1	0	1	
68.	Эстафеты с футбольным мячом.	1	0	1	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	6	59	

#### 4 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике и волейболу. Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом.	1	0	0	Устный опрос
2.	Спортивная ходьба. Бег на короткие дистанции 30 м.	1	0	1	Тестирование
3.	Бег на короткие дистанции 60 м.	1	0	1	Тестирование
4.	Бег на средние дистанции 1000 м.	1	0	1	Тестирование
5.	Поднимание туловища.	1	0	1	Тестирование
6.	Прыжки в длину с места.	1	0	1	Тестирование

7.	Прыжки со скакалкой. Игра «Веревочка под ногами».	1	0	1	Тестирование
8.	Метание набивного мяча.	1	0	1	
9.	Совершенствование передачи мяча сверху и снизу над собой.	1	0	1	
10.	Совершенствование передачи сверху и снизу в парах.	1	0	1	
11.	Совершенствование подачи мяча.	1	0	1	
12.	Совершенствование передач над собой и в парах, подачи мяча.	1	0	1	
13.	Учебная игра.	1	0	1	
14.	Передача мяча сверху и снизу над собой.	1	0	1	
15.	Передача мяча сверху и снизу в парах.	1	0	1	
16.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении.	1	0	1	
17.	Влияние физической подготовки на работу организма. Предупреждение травматизма на уроках гимнастики.	1	0	1	Устный опрос;
18.	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций.	1	0	1	
19.	Гимнастический мост из положения лежа на животе. Упор лежа, из положения лежа на полу.	1	0	1	
20.	Кувырок вперед, из положения упора присев.	1	0	1	
21.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях.	1	0	1	
22.	Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений.	1	1	0	Зачет
23.	Развитие гибкости. Тест на подвижность позвоночника.	1	0	1	Тестирование



24.	Развитие физических качеств. Сгибание и разгибание в упоре лежа (отжимания от пола).	1	0	1	Тестирование
25.	Развитие физических качеств. Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. Подвижная игра «Повтори движение».	1	0	1	Тестирование
26.	Развитие физических качеств. Подтягивание в висе лёжа (девочки) контрольный норматив. Подтягивание в висе (мальчики).	1	0	1	Тестирование
27.	Техника опорного прыжка через гимнастического козла.	1	0	1	
28.	Техника выполнения висов на гимнастической перекладине.	1	0	1	
29.	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя, виса сзади присев.	1	0	1	
30.	Лазание по канату в два и три приема.	1	0	1	
31.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания. Подвижная игра «Обруч на себя».	1	0	1	
32.	Ритмичные и танцевальные шаги.	1	0	1	
33.	Инструкция по ТБ. Личная гигиена. Ходьба, бег по дну бассейна. ОРУ. Погружения. Выдохи в воду. Упражнения «Поплавок», «Звездочка», «Медуза». Подвижная игра «Морской бой», «Насосы».	1	0	1	Устный опрос;

34.	Значение плавания, как средство укрепления здоровья. Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик бассейна, в скольжении на груди и спине с различным и.п. рук, и со вспомогательными средствами (дощечка). Эстафеты с движением ног кролем на груди и на спине.	1	0	1	
35.	Значение плавания, как средство укрепления здоровья. Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик бассейна, в скольжении на груди и спине с различным и.п. рук, и со вспомогательными средствами (дощечка). Эстафеты с движением ног кролем на груди и на спине.	1	0	1	
36.	Скольжения. Движения ног кролем: сидя на бортике бассейна, с опорой рук о бортик, в скольжении на груди и спине с различным и.п. рук, и в согласовании с дыханием, и со	1	0	1	
37.	Скольжения на груди и на спине с движениями ног кролем, с различными исходными положениями рук, в согласовании с дыханием, со вспомогательными средствами. Эстафеты на груди и на спине с движениями ног кролем, с различными исходными положениями рук, в согласовании с дыханием, со вспомогательными средствами.	1	0	1	
38.	Движения рук в кроле на груди в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног.	1	1	0	Зачет
39.	Согласование движений рук, ног в плавании кроль на груди на задержке дыхания. Плавание отрезков кролем на груди на задержке дыхания на технику движения и на скорость. Эстафеты.	1	0	1	

40.	Движения рук в кроле на спине в ходьбе по дну бассейна, в скольжении по элементам и в согласовании с работой ног. Игра «Пятнашки в воде».	1	0	1	
41.	Согласование движений рук, ног в плавании кроль на спине. Плавание отрезков кролем на спине на технику движения. Игра «Пятнашки в воде с мячом».	1	0	1	
42.	Контрольное плавание способами кроль на груди на задержке дыхания и кроль на спине в полной координации отрезков 12,5 и 25 м с оценкой техники плавания.	1	0	1	
43.	Контрольное плавание дистанции 25м вольный стиль. Игра «Волейбол в воде».	1	0	1	
44.	Прыжки в воду в длину, «солдатик», спад в воду с бортика. Игры в воде. «Пятнашки», «Волейбол в воде».	1	0	1	
45.	Способы оценивания переносимости физической нагрузки. Предупреждение травматиза на занятиях подвижными играми.	1	0	1	Устный опрос
46.	Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	1	
47.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи.	1	0	1	
48.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки.	1	0	1	
49.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте.	1	0	1	
50.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами.	1	0	1	
51.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку.	1	1	0	Зачет

52.	Подвижная игра "Пионербол".	1	0	1	
53.	Оказание первой помощи при легких травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	0	1	Устный опрос
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель.	1	0	1	
55.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания».	1	0	1	
56.	Челночный бег 3x10 метров с высокого старта.	1	0	1	Тестирование
57.	Правила выполнения прыжка в длину с места в подготовке Комплекса ГТО.	1	0	1	
58.	Беговые упражнения. Подвижные игры общефизической подготовки.	1	0	1	
59.	Упражнения с высокой активностью работы больших мышечных групп.	1	0	1	
60.	Бег на 30 метров с высокого старта.	1	0	1	Тестирование
61.	Бег 60 метров с высокого старта.	1	0	1	Тестирование
62.	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.	1	0	1	
63.	Кросс 1000м. Игры на выбор учащихся.	1	0	1	Тестирование
64.	Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте.	1	0	1	
65.	Техника передачи катящегося мяча.	1	0	1	
66.	Техника передачи мяча во время его ведения.	1	0	1	

67.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы.	1	0	1	
68.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1-4 классах. Контрольные задания.	1	1	0	Зачет
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	4	63	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

### **1 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**

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

### **2 КЛАСС**

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

### **3 КЛАСС**

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

### **4 КЛАСС**

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

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

### **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 преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической 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, комплексы упражнений, 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 преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической 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, комплексы упражнений, 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 преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической 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, комплексы упражнений, 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 преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической 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, комплексы упражнений, 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;

Технические средства:

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

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные );
- мячи большие (футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- рулетка измерительная;
- лыжи;
- лыжные палки;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- сетка волейбольная;
- конусы.