

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Выборгского района Санкт-Петербурга**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №469

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом школы
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ школы №469
Ю.А. Купорова
Приказ № 405 от 31.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «**Физическая культура**»
для 1- 4 классов начального общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Плахоцкая Лилия Николаевна
учитель физической культуры

Санкт-Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.

Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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 **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		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	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1		1	Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	18		18	Поле для свободного ввода
2.2	Гимнастика с основами акробатики	18		18	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	19		19	Поле для свободного ввода
2.4	Ритмика	33	0	33	
Итого по разделу		88			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6		6	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	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	Знания о физической культуре	3		3	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	14		14	Поле для свободного ввода
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14		14	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные игры	21		21	Поле для свободного ввода
2.4	Плавание	34		34	
Итого по разделу		83			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11		11	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	14		14	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	21		21	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	34		34	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		83			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11		11	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7		7	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	7		7	Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	11		11	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	34		34	Поле для свободного ввода

Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5		5	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
Раздел 4. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода 1
2	Что такое физическая культура	1				Поле для свободного ввода 1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода 1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода 1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода 1
6	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода 1
7	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода 1
8	Чем отличается ходьба от бега	1				Поле для свободного ввода 1
9	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Поле для свободного ввода 1
10	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода 1
11	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Поле для свободного ввода 1
12	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода 1
13	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода 1
14	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Поле для свободного ввода 1
15	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Поле для свободного ввода 1

16	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода 1
17	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Поле для свободного ввода 1
18	Исходные положения в физических упражнениях	1				Поле для свободного ввода 1
19	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для свободного ввода 1
20	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Поле для свободного ввода 1
21	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода 1
22	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода 1
23	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода 1
24	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Поле для свободного ввода 1
25	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Поле для свободного ввода 1
26	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для свободного ввода 1
27	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Поле для свободного ввода 1
28	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода 1
29	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Поле для свободного ввода 1
30	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Поле для свободного ввода 1
31	Разучивание прыжков в группировке	1				Поле для свободного ввода 1
32	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода 1
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода 1
34	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода 1

35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода 1
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода 1
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода 1
38	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода 1
39	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Поле для свободного ввода 1
40	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для свободного ввода 1
41	Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
42	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
43	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
44	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода 1
45	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода 1
46	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
47	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
48	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода 1
49	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода 1
50	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода 1

51	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода
52	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода
53	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода
54	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода
55	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода
56	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода
57	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода
58	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода
59	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода
60	Разучивание подвижной игры "Перестрелка"	1				Поле для свободного ввода
61	Разучивание подвижной игры "Перестрелка"	1				Поле для свободного ввода
62	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1				Поле для свободного ввода

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
68	Ритмика. ТБ. Основные понятия ритмики.	1				
69	Разминка. Поклон.	1				
70	Основные танцевальные правила.	1				
71	Позиция рук и ног.	1				
72	Позиция рук и ног.	1				
73	Основные движения под музыку.	1				
74	Основные движения под музыку.	1				
75	Движения на развитие координации.	1				
76	Движения на развитие координации.	1				
77	Движения на развитие координации.	1				
78	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1				
79	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1				
80	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1				
81	Общеразвивающие упражнения с предметами.	1				
82	Упражнения для развития гибкости.	1				
83	Упражнения для развития гибкости.	1				
84	Упражнения для развития гибкости.	1				
85	Упражнения для развития гибкости.	1				
86	Упражнения для развития гибкости.	1				
87	Ритмический рисунок.	1				

88	Ритмический рисунок.	1				
89	Игры под музыку.	1				
90	Игры под музыку.	1				
91	Игры под музыку.	1				
92	Образные танцы.	1				
93	Образные танцы.	1				
94	Образные танцы.	1				
95	Упражнения на развитие правильной осанки.	1				
96	Упражнения на развитие правильной осанки.	1				
97	Танцевальные комбинации "Ладочки"	1				
98	Танцевальные комбинации "Ладочки"	1				
99	Танец "Диско"	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Поле для свободного ввода 1
2	Зарождение Олимпийских игр	1				
3	Современные Олимпийские игры	1				
4	Физическое развитие	1				
5	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Поле для свободного ввода 1
6	Составление комплекса утренней зарядки	1				
7	Утренняя зарядка	1				Поле для свободного ввода 1
8	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода 1
9	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода 1
10	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода 1

11	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода 1
12	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода 1
13	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
14	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
15	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода 1
16	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода 1
17	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
18	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
19	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода 1
20	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода 1
21	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
22	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
23	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Поле для свободного ввода 1
24	Строевые упражнения и команды	1				Поле для свободного ввода 1
25	Строевые упражнения и команды	1				Поле для свободного ввода 1
26	Гимнастическая разминка	1				Поле для свободного ввода 1
27	Ходьба по гимнастической скамейке	1				
28	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода 1
29	Ходьба по гимнастической скамейке	1				
30	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода 1
31	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода 1
32	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Поле для свободного ввода 1
33	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Поле для свободного ввода 1
34	Танцевальные гимнастические движения	1				Поле для свободного ввода 1
35	Танцевальные гимнастические движения	1				Поле для свободного ввода 1

36	Сложнокоординированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				
37	Правила поведения на уроках подвижных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода 1
38	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода 1
39	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода 1
40	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода 1
41	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода 1
42	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода 1
43	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода 1
44	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода 1
45	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода 1
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода 1
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода 1
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода 1
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода 1
50	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода 1
51	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода 1
52	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода 1
53	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода 1
54	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода 1
55	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода 1
56	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Поле для свободного ввода 1
57	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Поле для свободного ввода 1

58	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода 1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода 1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1

68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
69	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Освоение с водой. Проверка плавательной подготовки.	1				
70	Освоение с водой. Изучение погружения с головой под воду.	1				
71	Продолжение знакомства с водой. Погружение с головой под воду. Обучение погружению с головой под воду и задержки дыхания.	1				
72	Разучивание и совершенствование упражнений для погружения в воду с головой и задержки дыхания.	1				
73	Погружение в воду с выдохом у неподвижной опоры. Поиск предметов под водой.	1				
74	Погружение в воду с выдохом с подвижной опорой. Игра на тему урока.	1				
75	Специальные подготовительные упражнения: «Поплавок», «Звезда», «Стрела», «Медуза», выдох в воду. Игра на тему урока.	1				
76	Лежание на груди в различных положениях. Игра на тему урока.	1				
77	Техника постановки ног на бортик, толчок ногами от бортика. Игра на тему урока	1				
78	Скольжение на спине с доской. Скольжение на груди с доской. Игра на тему урока	1				
79	Скольжение на груди и на спине с работой кролем. Игра на тему урока	1				
80	Скольжение на груди с доской (выдох в воду). Скольжение на спине с доской. Игра на тему урока	1				

81	Плавание ногами кролем на груди с различным положением доски. Игра на тему урока	1				
82	Плавание ногами кролем на спине с различным положением доски. Игра на тему урока	1				
83	Скольжение на груди с доской (выдох в воду). Скольжение на спине с доской. Игра на тему урока	1				
84	Скольжение на спине без работы ног, согласование работы ног кролем на спине и дыхания.	1				
85	Инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Скольжение на спине с работой ног.	1				
86	Скольжение на спине с работой ног с доской. Скольжение на спине с работой ног в положении «стрелочка» .	1				
87	Имитационные упражнения кролем на спине. Скольжение на спине с работой ног с разным положением рук. Игра на тему урока.	1				
88	Имитационные упражнения кролем на спине. Скольжение на спине с работой ног с движениями одной рукой. Игра на тему урока.	1				
89	Имитационные упражнения кролем на спине. Скольжение на спине с работой ног с движениями руками попеременно. Игра на тему урока.	1				
90	Плавание кролем на спине, выполняя руками попеременные гребки руками типа «мельница». Игра на тему урока.	1				
91	Имитационные упражнения кролем на спине. Согласование движений ног и рук кролем на спине	1				

92	Имитационные упражнения кролем на спине. Согласование движений ног, рук и дыхания кролем на спине.	1				
93	Плавание кролем на спине, выполняя руками попеременные гребки руками типа «мельница». Игра на тему урока	1				
94	Имитационные упражнения кролем на груди. Работа ногами кролем на груди с доской.	1				
95	Работа ногами и руками кролем на груди в согласовании с дыханием. Игра на тему урока.	1				
96	Изучение вдоха в сторону при плавании ногами кролем на груди с доской.	1				
97	Согласование работы ног кролем на груди с дыханием в сторону.	1				
98	Имитационные упражнения кролем на груди. Движение руками кролем на груди с доской.	1				
99	Попеременное движение руками кролем на груди. Игра на тему урока	1				
100	Плавание кролем на груди в полной координации. Игра на тему урока	1				
101	Совершенствование техники плавания кролем на груди в полной координации. Игра на тему урока	1				
102	Игры на воде с элементами водного поло	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
2	Зарождение олимпийских игр	1				Поле для свободного ввода 1
3	Современные Олимпийские игры	1				Поле для свободного ввода 1
4	Физическое развитие	1				Поле для свободного ввода 1
5	Дневник наблюдений по ФК	1				Поле для свободного ввода 1
6	Составление комплекса утренней зарядки	1				Поле для свободного ввода 1
7	Утренняя зарядка	1				Поле для свободного ввода 1
8	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода 1
9	правила повеления на занятиях л.а	1				Поле для свободного ввода 1
10	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода 1
11	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода 1
12	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода 1
13	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
14	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
15	Прыжки в высоту	1				Поле для свободного ввода 1
16	Прыжки в высоту	1				Поле для свободного ввода 1
17	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
18	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
19	Бег с поворотами и изменением направления	1				Поле для свободного ввода 1
20	Бег с поворотами и изменением направления	1				Поле для свободного ввода 1

21	Сложнокоординированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
22	Сложнокоординированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
23	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Поле для свободного ввода 1
24	Строевые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
25	Строевые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
26	Гимнастическая разминка	1				Поле для свободного ввода 1
27	Ходьба по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода 1
28	Висы и упоры	1				Поле для свободного ввода 1
29	Сложнокоординированные упражнения на брусках	1				Поле для свободного ввода 1
30	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода 1
31	Лазание по канату	1				Поле для свободного ввода 1
32	Лазание по канату	1				Поле для свободного ввода 1
33	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Поле для свободного ввода 1
34	Опорный прыжок	1				Поле для свободного ввода 1
35	Акробатические элементы	1				Поле для свободного ввода 1
36	Акробатические элементы	1				Поле для свободного ввода 1
37	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода 1
38	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода 1
39	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода 1
40	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода 1
41	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода 1
42	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода 1

43	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода 1
44	Игры с приемом баскетбола	1				
45	Игры с приемом баскетбола	1				
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и соседу	1				
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и соседу	1				
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				
50	Прием "волна" в баскетболе	1				Поле для свободного ввода 1
51	Прием "волна" в баскетболе	1				Поле для свободного ввода 1
52	Гонка мечей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода 1
53	Гонка мечей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода 1
54	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода 1
55	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода 1
56	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Поле для свободного ввода 1
57	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Поле для свободного ввода 1
58	Правила техники безопасности на уроках. ГТО	1				Поле для свободного ввода 1
59	ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода 1
60	ГТО. Смешанные передвижения.	1				Поле для свободного ввода 1
61	ГТО. Подтягивания. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода 1
62	ГТО. Подтягивания. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Эстафеты.	1				Поле для свободного ввода 1
63	ГТО. Наклон вперед из положения стоя.	1				Поле для свободного ввода 1
64	ГТО. Прыжок в длину с места.	1				Поле для свободного ввода 1

65	ГТО. Прыжок в длину с места.	1				Поле для свободного ввода
66	ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа.	1				Поле для свободного ввода
67	ГТО. Метание мяча .	1				Поле для свободного ввода
68	ГТО. Челночный бег.	1				Поле для свободного ввода
69	Правила ТБ на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки.	1				Поле для свободного ввода
70	Техника выполнения погружений с головой под воду. Техника выполнения выдоха в воду	1				Поле для свободного ввода
71	Техника выполнения выдоха в воду и задержки дыхания, открывание глаз в воде	1				Поле для свободного ввода
72	Скольжение с плавательной доской с выдохом в воду без работы ног. Игра на тему урока.	1				Поле для свободного ввода
73	Закрепление и совершенствования навыков всплывания и лежания на воде. Игра на тему урока.	1				Поле для свободного ввода
74	Техника постановки ног на бортик, толчок ногами от бортика. Игра на тему урока	1				Поле для свободного ввода
75	Скольжение на груди и на спине с работой ног в обтекаемом положении. Игра на тему урока	1				Поле для свободного ввода
76	Плавание ногами кроль на спине и на груди с различным положением доски. Игра на тему урока	1				Поле для свободного ввода
77	Контроль техники плавания ногами кроль на груди и кроль на спине с различным положением рук. Игра на тему урока	1				Поле для свободного ввода

78	Скольжение на спине с работой ног кролем в положении «стрелочка»	1				Поле для свободного ввода 1
79	Имитационные упражнения руками кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода 1
80	Техника движения руками кролем на спине. Игра на тему урока.	1				Поле для свободного ввода 1
81	Имитационные упражнения кролем на спине в полной координации. Скольжение на спине с работой ног	1				Поле для свободного ввода 1
82	Согласование техники движений ног, рук и дыхания кролем на спине. Игра на тему урока	1				Поле для свободного ввода 1
83	Техника плавания способом кроль на спине в полной координации	1				Поле для свободного ввода 1
84	Контроль техники плавания кролем на спине.	1				Поле для свободного ввода 1
85	Инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Скольжение на груди с работой ног кролем с доской.	1				Поле для свободного ввода 1
86	Скольжение на груди с работой ног кролем с различным положением рук. Игра на тему урока.	1				Поле для свободного ввода 1
87	Имитационные упражнения руками кролем на груди	1				Поле для свободного ввода 1
88	Техника движения руками кролем на груди с подвижной опорой	1				Поле для свободного ввода 1
89	Техника движения руками кролем на груди. Игра на тему урока.	1				Поле для свободного ввода 1
90	Имитационные упражнения кролем на груди в полной координации. Скольжение на груди с работой ног.	1				Поле для свободного ввода 1
91	Согласование техники движений ног и рук кролем на груди	1				Поле для свободного ввода 1

92	Техника плавания способом кроль на груди в полной координации.	1				Поле для свободного ввода 1
93	Контроль техники плавания кролем на груди. Ознакомление с техникой плавания способом брасс.	1				Поле для свободного ввода 1
94	Изучение техники работы ног способом брасс по элементам.	1				Поле для свободного ввода 1
95	Согласование техники работы ног при плавании способом брасс с дыханием.	1				Поле для свободного ввода 1
96	Изучение техники работы рук при плавании способом брасс по элементам.	1				Поле для свободного ввода 1
97	Согласование техники работы рук и ног при плавании брассом с дыханием.	1				Поле для свободного ввода 1
98	Плавание способом брасс в целом.	1				Поле для свободного ввода 1
99	Техника плавания брассом на спине	1				Поле для свободного ввода 1
100		1				Поле для свободного ввода 1
101	Эстафетное плавание	1				Поле для свободного ввода 1
102	Игры на воде	1				
103						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Зарождение Олимпийских игр.	1				Поле для свободного ввода 1
2	Физическое развитие.	1				Поле для свободного ввода 1
3	Дневник самонаблюдения.	1				Поле для свободного ввода 1
4	Закаливание организма.	1				Поле для свободного ввода 1

5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную цель	1				Поле для свободного ввода1
6	Специальнобеговые упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
7	Броски мяча на дальность.	1				Поле для свободного ввода1
8	Прыжок в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
9	Прыжок в длину с разбега.	1				Поле для свободного ввода1
10	Бег с изменением направления.	1				Поле для свободного ввода1
11	Бег с изменением скорости.	1				Поле для свободного ввода1
12	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1				Поле для свободного ввода1
13	Перекаты и группировки.	1				Поле для свободного ввода1
14	Кувырок вперёд.	1				Поле для свободного ввода1
15	Кувырок назад.	1				Поле для свободного ввода1
16	Стойка на лопатках. Мост.	1				Поле для свободного ввода1
17	Опорный прыжок.	1				Поле для свободного ввода1
18	Лазание по канату.	1				Поле для свободного ввода1
19	Правила поведения на занятиях подвижных игр. Подвижные игры с приёмами спортивных игр.	1				Поле для свободного ввода1
20	Игры с приёмами баскетбола.	1				Поле для свободного ввода1
21	Игры с приёмами баскетбола.	1				Поле для свободного ввода1
22	Приёмы баскетбола.	1				Поле для свободного ввода1
23	Приёмы баскетбола.	1				Поле для свободного ввода1
24	Бросок мяча.	1				Поле для свободного ввода1
25	Бросок мяча.	1				Поле для свободного ввода1
26	Игры с элементами флорбола.	1				Поле для свободного ввода1
27	Игры с элементами флорбола.	1				Поле для свободного ввода1
28	Пионербол.	1				Поле для свободного ввода1
29	Пионербол.	1				Поле для свободного ввода1

30	ГТО. Правила техники безопасности на уроках.	1				Поле для свободного ввода1
31	ГТО.. Бег 30 метров. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
32	ГТО. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				Поле для свободного ввода1
33	ГТО. Прыжок в длину с места.	1				Поле для свободного ввода1
34	ГТО, Челночный бег.	1				Поле для свободного ввода1
35	Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки.	1				Поле для свободного ввода1
36	Техника работы ног способом кроль на спине.	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника работы рук кроль на спине.	1				Поле для свободного ввода1
38	Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на спине.	1				Поле для свободного ввода1
39	Плавание способом кроль на спине по элементам.	1				Поле для свободного ввода1
40	Плавание способом кроль на спине в целом. Контроль техники плавания способом кроль на спине 50 м.	1		1		Поле для свободного ввода1
41	Техника работы ног способом кроль на груди.	1				Поле для свободного ввода1
42	Техника работы рук способом кроль на груди.	1				Поле для свободного ввода1
43	Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на груди.	1				Поле для свободного ввода1
44	Плавание способом кроль на груди по элементам.	1				Поле для свободного ввода1
45	Плавание способом кроль на груди в целом.	1				Поле для свободного ввода1
46	Контроль техники плавания способом кроль на груди 50 м.	1				Поле для свободного ввода1

47	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине (темп, шаг).	1				Поле для свободного ввода1
48	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине (ритм).	1				Поле для свободного ввода1
49	Совершенствование техники плавания кролем на груди, на спине (темп, шаг, ритм).	1				Поле для свободного ввода1
50	Равномерное плавание кролем на груди, на спине (по элементам, в координации).	1				Поле для свободного ввода1
51	Равномерное плавание кролем на груди, на спине (по элементам, в координации)	1				Поле для свободного ввода1
52	Инструктаж по ТБ. Техника работы ног способом брасс в согласовании с дыханием	1				Поле для свободного ввода1
53	Техника работы рук способом брасс в согласовании с дыханием	1				Поле для свободного ввода1
54	Согласование работы ног, рук и дыхания способом брасс.	1				Поле для свободного ввода1
55	Плавание способом брасс по элементам.	1				Поле для свободного ввода1
56	Плавание способом брасс в целом. Контроль техники плавания способом брасс 25 м	1		1		Поле для свободного ввода1
57	Техника плавания брассом на спине	1				Поле для свободного ввода1
58	Техника плавания на боку	1				Поле для свободного ввода1
59	Техника плавания на боку. Элементы прикладного плавания	1				Поле для свободного ввода1
60	Техника старта.	1				Поле для свободного ввода1
61	"Испытай себя". (комплекс ГТО)	1		1		
62	Повторное плавание кролем на спине (темп, шаг, ритм).	1				
63	Повторное плавание кролем на груди (темп, шаг, ритм).	1				

64	Повторное плавание брассом (темп, шаг, ритм).	1				
65	Ознакомление с техникой плавания баттерфляем.	1				
66	Комплексное плавание	1				
67	Техника ведения мяча, элементы водного поло	1				
68	Игры на воде. Водное поло по упрощенным правилам	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	3		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

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

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 главным управлением 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 главным управлением 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 главным управлением 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 главным управлением 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 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/>