

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию г. Санкт-Петербурга**

**Администрация Центрального района г. Санкт-Петербурга**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №612  
Центрального района Санкт-Петербурга**

**РАССМОТРЕНО**

МО \_\_\_\_\_  
ПРОТОКОЛ №1  
от 30.08.2024

**СОГЛАСОВАНО**

Решением  
Педагогического совета  
ПРОТОКОЛ №1  
от 30.08.2024

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы  
\_\_\_\_\_  
Трошнева Е.Н.  
Приказ №118  
от 30.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 1-4 классов**

Санкт-Петербург  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *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, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

##### 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 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.

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.

Правила поведения на воде, в бассейне. Признаки переутомления. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. 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.



Правила поведения на воде, в бассейне. Признаки переутомления. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. 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.

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);
- 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 .

#### **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, развитию 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;
- 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;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 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;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- 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;
- 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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	3		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Режим дня школьника	2		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>				
1.1	Гигиена человека	2		Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	2		Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	25		Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	25		Поле для свободного ввода
2.3	Подвижные и спортивные игры	28		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		78		

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	10		Поле для свободного ввода
комплекса ГТО		10		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	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	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

## 4 КЛАСС

№ п/п	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	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					



2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроке физической культуры. Форма и обувь для занятий	1				Поле для свободного ввода1
2	Что такое физическая культура Знания о физической культуре	1				Поле для свободного ввода1
3	ОФП. Что такое физическая культура?	1				Поле для свободного ввода1
4	Современные физические упражнения Режим школьника	1				Поле для свободного ввода1
5	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
6	ОРУ. Разминка . Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода1
7	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного

						ввода1
8	ОРУ. Осанка человека. Упражнения для осанки. Игра на внимание	1				Поле для свободного ввода1
9	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
10	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
11	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
12	Гимнастика. Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
13	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для свободного ввода1
14	ОРУ. Виды гимнастики. Упражнения на координацию	1				Поле для свободного ввода1
15	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода1
16	Гимнастика. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1

17	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для свободного ввода1
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода1
20	ОРУ на координацию. Гимнастические упражнения в прыжках со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
21	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
22	Гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				Поле для свободного ввода1
23	ОРУ. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1				Поле для свободного ввода1
24	ОРУ на выносливость. Перекаты. Техника безопасности. Наклон вперед в положении сидя	1				Поле для свободного ввода1
25	Строевые упражнения. Расчет по	1				Поле для

	порядку, Разминка по линиям.					свободного ввода1
26	Упражнения в передвижении по кругу с гимнастической палкой. Игра " Передай мяч по сигналу"	1				Поле для свободного ввода1
27	Упражнения на развитие гибкости. Ига " Кто первый"	1				Поле для свободного ввода1
28	Прыжки толчком двумя ногами с места	1				Поле для свободного ввода1
29	Прыжки толчком двумя ногами с разбега	1				Поле для свободного ввода1
30	ОФП. Прыжки на скакалке со сменой ног.	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника безопасности в прыжках и прыжковых упражнениях Игра "Займи свое место"	1				Поле для свободного ввода1
32	Имитационные упражнения прыжки вверх, в длину, толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
33	Прыжки толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
34	Техника передвижения шагом, бегом, прыжками в полной координации	1				Поле для свободного

						ввода1
35	ОРУ на развитие координации. Наклон в положении стоя.	1				Поле для свободного ввода1
36	ОРУ. Акробатические комбинации. Ирга "Кто лучше"	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. ОФП. Легкая атлетика "Королева спорта"	1				Поле для свободного ввода1
38	ОФП. Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
39	Разминка. Бег и беговые упражнения. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
40	Разминка. Бег и беговые упражнения. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода1
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
43	Равномерный бег по кругу, змейкой( со сменой направления)	1				Поле для свободного ввода1

44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1				Поле для свободного ввода1
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1				Поле для свободного ввода1
46	ОРУ, беговая разминки. Бег на 10 м и 30 м	1				Поле для свободного ввода1
47	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1
48	ОРУ. Упражнения в передвижении с изменением скорости: ходьба, равномерный бег, бег с ускорением, прыжки.	1				Поле для свободного ввода1
49	ОРУ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				Поле для свободного ввода1
50	Беговая разминка. Челночный бег 3x10 м	1				Поле для свободного ввода1
51	ОРУ. Беговая разминка. Многоскоки.	1				Поле для свободного ввода1
52	ОРУ. Беговая разминка. Многоскоки.	1				Поле для свободного ввода1



53	Освоение правил и техники метания. Техника безопасности, зона безопасного броска.	1				Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
55	ОФП с мячом, упражнения на координацию и моторику. Метание теннисного мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
57	ОРУ на выносливость. Челночный бег 3x10 Многоскоки	1				Поле для свободного ввода1
58	ОРУ на выносливость. Челночный бег 3x10 Многоскоки	1				Поле для свободного ввода1
59	ОРУ. Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
60	ОРУ. Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
61	Техника безопасности при выполнении прыжка. Выполнение прыжков в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
62	Разучивание одновременного	1				Поле для

	отталкивания двумя ногами и приземления					свободного ввода1
63	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
65	ОРУ. Прыжковая разминка. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
66	ОРУ. Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
67	ОРУ. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра " Допрыгни до меня"	1				Поле для свободного ввода1
68	Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
69	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
70	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода1
71	Техника безопасного поведения и	1				Поле для

	проведения подвижных игр. Русские народные игры.					свободного ввода1
72	Техника безопасного поведения и проведения подвижных игр. Русские народные игры. "Салки"	1				Поле для свободного ввода1
73	Техника безопасного поведения и проведения подвижных игр. Русские народные игры. "Салки"	1				Поле для свободного ввода1
74	ОРУ. Эстафеты. Русские народные игры. "Прятки"	1				Поле для свободного ввода1
75	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
76	ОРУ на внимание. Прыжки. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
77	Техника безопасности на уроках физической культуры. Игра «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
78	ОРУ. Прыжки. Игра «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода1
79	ОРУ. Прыжки. Игра «Догони меня"»	1				Поле для свободного ввода1
80	ОРУ с гимнастической палкой. Разучивание подвижной игры «Не	1				Поле для свободного

	попади в болото»					ввода1
81	ОРУ в гимнастической палкой. Игра «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
82	ОРУ. Эстафеты. «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода1
83	ОФП по кругу. Беговая разминка. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
84	Разминка на внимание "Запрещенное движение". «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
85	ОРУ. Игра «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода1
86	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
87	Правила поведения и соблюдения условий в подвижных играх.«Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1
88	ОФП. ОРУ со скакалкой.	1				Поле для свободного ввода1
89	ОФП. Эстафеты. «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода1

90	ОФП. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
91	ОФП с мячом. «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
92	Разминка по кругу, упражнения на координацию. Игра «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода1
93	ОФП. Разминка с мячом. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
94	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
95	ОФП. Упражнения с мячом. «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода1
96	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода1
97	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1

99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1				Поле для свободного ввода1
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 ввода1
2	ОРУ. Разминка. Зарождение Олимпийских игр	1				Поле для свободного ввода1
3	ОРУ. Разминка на выносливость. Современные Олимпийские игры	1				Поле для свободного ввода1
4	ОРУ. Разминка на координацию. Физическое развитие	1				Поле для свободного ввода1
5	ОРУ разминка на внимание. Физические качества	1				Поле для свободного ввода1
6	Развитие координации движений	1				Поле для свободного ввода1
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Поле для свободного ввода1
8	ОРУ. Здоровый образ жизни.	1				Поле для

	Закаливание организма					свободного ввода1
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				Поле для свободного ввода1
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Поле для свободного ввода1
11	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и команды	1				Поле для свободного ввода1
12	Гимнастика с основами акробатики. Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
13	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая разминка	1				Поле для свободного ввода1
14	Гимнастика. Ходьба на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Поле для свободного ввода1
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода1



17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				Поле для свободного ввода1
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Поле для свободного ввода1
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Поле для свободного ввода1
20	ОРУ. Танцевальные гимнастические движения	1				Поле для свободного ввода1
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
22	Правила техники выполнения : сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание.	1				Поле для свободного ввода1
23	ОФП. Наклон вперед из положения стоя.	1				Поле для свободного ввода1
24	Упражнения на координацию ОФУ. Скакалка.	1				Поле для свободного ввода1
25	ОФП. Упражнения на равновесие.	1				Поле для

						свободного ввода1
26	Правила поведения при занятиях легкой атлетики. Почему Легкая атлетика "Королева спорта"?	1				Поле для свободного ввода1
27	Виды легкой атлетики. Бег и беговые упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
28	Правила выполнения техники Челночного бега 3x10. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
29	ОРУ. Эстафеты. ( правила передачи эстафетной палочки)	1				Поле для свободного ввода1
30	ОРУ. Сложно координированные прыжковые упражнения. Игра "Догони пару"	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника безопасного передвижения и бега. Бег 30 метров	1				Поле для свободного ввода1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание. Бег.	1				Поле для свободного ввода1
33	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
34	ОРУ. Броски мяча в неподвижную мишень. Игра "Перестрелка".	1				Поле для свободного

						ввода1
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
36	Техника разбега, техника приземления. Сложно координированные прыжковые упражнения, разминка по кругу	1				Поле для свободного ввода1
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
38	ОРУ. Прыжковые упражнения. Техника приземления. Прыжок в высоту	1				Поле для свободного ввода1
39	Легкая атлетика. Виды прыжков. Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				Поле для свободного ввода1
41	Беговая разминка. Бег с поворотами и изменением направлений, бег с мячами.	1				Поле для свободного ввода1
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				Поле для свободного ввода1

43	ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения. Эстафетный бег	1				Поле для свободного ввода1
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
45	Подвижные игры. Игры с приемами баскетбола. Ведение мяча	1				Поле для свободного ввода1
46	Подвижные игры. Игры с приемами баскетбола. Прием и передача мяча.	1				Поле для свободного ввода1
47	Подвижные игры. Игры с приемами баскетбола. Бросок мяча.	1				Поле для свободного ввода1
48	Подвижные игры. Игры с приемами баскетбола. Эстафеты с мячами.	1				Поле для свободного ввода1
49	Подвижные игры. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода1
50	Эстафеты с мячом. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода1
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода1
52	Бросок мяча в колонне и неудобный	1				Поле для

	бросок. Эстафеты.					свободного ввода1
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода1
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода1
55	Прием «волна» в баскетболе. Передача и отбор мяча	1				Поле для свободного ввода1
56	Подвижные игры. Прием «волна» в баскетболе. Игра "Брось и передай"	1				Поле для свободного ввода1
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода1
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода1
59	Гонка мячей и слалом с мячом. Ведение мяча	1				Поле для свободного ввода1
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода1
61	ОФП. Футбольный бильярд	1				Поле для свободного

						ввода1
62	ОРУ. Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода1
63	Подвижные игры. Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода1
64	Подвижные игры. Бросок ногой. Игра"Догони и перегони"	1				Поле для свободного ввода1
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Поле для свободного ввода1
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Техника безопасности на уроке физической культуры. Форма , обувь. Физическая культура у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2	Признаки переутомления. ОРУ. История появления современного спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	ОРУ разминка на координацию. Виды физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
5	Дозировка физических нагрузок	1				Поле для свободного ввода1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Поле для свободного ввода1
7	ОРУ. Закаливание организма под душем	1				Поле для свободного ввода1

8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				Поле для свободного ввода1
9	Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения	1				Поле для свободного ввода1
10	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения. Построения и перестроения.	1				Поле для свободного ввода1
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
13	Круговая тренировка. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Техника выполнения задания	1				Поле для свободного ввода1
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				Поле для свободного ввода1
15	Гимнастика. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой	1				Поле для свободного ввода1



	перекладине 90 см - девочки					
16	Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасного передвижения. Спуск.	1				Поле для свободного ввода1
17	Передвижения по гимнастической стенке. Техника безопасного передвижения. Спуск.	1				Поле для свободного ввода1
18	ОРУ. Прыжки через скакалку. Игра "Кто дольше?"	1				Поле для свободного ввода1
19	Гимнастика. ОРУ. Наклон вперед из положения сидя на гимнастическом мате	1				Поле для свободного ввода1
20	Гимнастика. ОРУ. Наклон вперед из положения сидя на гимнастическом мате	1				Поле для свободного ввода1
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Поле для свободного ввода1
22	Ритмическая гимнастика. ОРУ на выносливость. Пресс.	1				Поле для свободного ввода1
23	Ритмическая гимнастика. ОРУ на выносливость. Пресс.	1				Поле для свободного ввода1
24	ОРУ. Ритмическая гимнастика. Упражнения на координацию	1				Поле для свободного

						ввода1
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Поле для свободного ввода1
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Поле для свободного ввода1
27	Координационная разминка. Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Поле для свободного ввода1
28	ОРУ со скакалкой. Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поле для свободного ввода1
29	Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Техника разбега и толчек	1				Поле для свободного ввода1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
31	Легкая атлетика. Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
32	Легкая атлетика. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного	1				Поле для свободного ввода1

	мяча в цель					
33	Легкая атлетика. Метание мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
34	Легкая атлетика. Метание. Вида метания	1				Поле для свободного ввода1
35	Легкая атлетика. Челночный бег. Техника выполнения, правила и возможные ошибки	1				Поле для свободного ввода1
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				Поле для свободного ввода1
37	Легкая атлетика. Виды бега. Ускорение и финиш	1				Поле для свободного ввода1
38	Легкая атлетика. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Поле для свободного ввода1

42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Поле для свободного ввода1
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Поле для свободного ввода1
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Поле для свободного ввода1
45	Передвижение человека: бег, ходьба, прыжки. Беговая разминка.	1				Поле для свободного ввода1
46	ОРУ. Беговые упражнения. Прыжки на скакалке. Повороты.	1				Поле для свободного ввода1
47	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности на уроках спортивных игр	1				Поле для свободного ввода1
48	Подвижные игры. Координационные упражнения в разминке. Передвижение по заданному маршруту ходьбой и прыжками	1				Поле для свободного ввода1
49	Подвижные игры на основе баскетбола.	1				Поле для свободного ввода1
50	Подвижные игры. Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода1

51	Упражнения в мячом. Ведение мяча. Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
55	Правила безопасной передачи мяча. Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода1
56	Подвижные игры. Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода1
57	ОРУ с мячами. Упражнения на координацию. Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода1
58	Бросок мяча. Прием мяча. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
59	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1

60	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
61	Техника безопасности. Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
62	Спортивная игра футбол. Ведение мяча. передача мяча в паре.	1				Поле для свободного ввода1
63	Спортивная игра футбол. Удар по стоящему мячу с места. Удар по катящемуся мячу.	1				Поле для свободного ввода1
64	Удары по воротам. Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
65	Спортивная игра футбол. Правила игры. Игра по упрощенным правилам	1				Поле для свободного ввода1
66	Спортивная игра футбол.	1				Поле для свободного ввода1
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1				Поле для свободного ввода1

	(тестов) 2-3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. История развития физической культуры в России	1				Поле для свободного ввода1
2	История развития национальных видов спорта. Русские народные спортивные игры	1				Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Профилактика травматизма	1				Поле для свободного ввода1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Поле для свободного ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1				Поле для свободного ввода1
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Поле для свободного ввода1



8	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
10	ОРУ. Упражнения со скакалкой на гибкость. Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
11	ОРУ. Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
12	Освоение правил и техники выполнения переката на спине. Упражнения на пресс	1				Поле для свободного ввода1
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Поле для свободного ввода1
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения сидя на гимнастическом мате	1				Поле для свободного ввода1
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
16	Гимнастика с основами акробатики.	1				Поле для

	ОРУ. Поднимание туловища из положения лежа на спине					свободного ввода1
17	Поводящие упражнения для обучения прыжкам. Прыжковая разминка	1				Поле для свободного ввода1
18	ОРУ на выносливость. Обучение прыжку с места, толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
19	ОРУ на выносливость. Обучение прыжку с места, толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
20	Прыжки и прыжковые упражнения. Разбег. Прыжок с разбега	1				Поле для свободного ввода1
21	Прыжки и прыжковые упражнения. Разбег. Прыжок с разбега	1				Поле для свободного ввода1
22	Гимнастика. Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
23	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				Поле для свободного ввода1
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики,	1				Поле для свободного ввода1

	подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки					
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Поле для свободного ввода1
26	Гимнастика. ОРУ на силу и пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Поле для свободного ввода1
27	Гимнастика. ОРУ на силу и пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Поле для свободного ввода1
28	Гимнастика и основы акробатики. Упражнения на мате. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Поле для свободного ввода1
29	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
30	ОРУ. Прыжковая разминка. Выносливость. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
31	ОРУ , прыжковая разминка. Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Игра "Кто выше".	1				Поле для свободного ввода1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1

33	ОРУ. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
34	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Поле для свободного ввода1
36	ОРУ на выносливость. Бег на 1000 м	1				Поле для свободного ввода1
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 60 м	1				Поле для свободного ввода1
39	ОРУ. Беговые упражнения, беговая разминка. Высокий и низкий старт	1				Поле для свободного ввода1
40	ОРУ. Беговые упражнения, беговая разминка. Высокий и низкий старт	1				Поле для свободного ввода1
41	Техника безопасного метания. Правила выполнения метания. Метание	1				Поле для свободного ввода1
42	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для

						свободного ввода1
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				Поле для свободного ввода1
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Поле для свободного ввода1
45	Кроссовая подготовка. Кросс на 2 км	1				Поле для свободного ввода1
46	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой. Признаки переутомления. Пульс	1				Поле для свободного ввода1
47	Подвижные игры. Техника безопасности. ОРУ. Полоса препятствий	1				Поле для свободного ввода1
48	Подвижные игры. Передвижение по пересеченной местности. Полоса препятствий	1				Поле для свободного ввода1
49	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Стили плавания. Разминка пловца	1				Поле для свободного ввода1
50	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Игра "Вышибалы"	1				Поле для свободного ввода1
51	ОРУ. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного

						ввода1
52	ОРУ. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
53	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
54	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
55	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
56	Подвижные и спортивные игры. Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
57	Подвижные и спортивные игры. Упражнения из игры волейбол. Прием и передача мяча	1				Поле для свободного ввода1
58	Подвижные и спортивные игры. Упражнения из игры баскетбол. Бросок в кольцо.	1				Поле для свободного ввода1
59	Подвижные и спортивные игры. Упражнения из игры баскетбол. Бросок в кольцо на результат.	1				Поле для свободного ввода1
60	Подвижные и спортивные игры. Упражнения из игры баскетбол. Ведение мяча	1				Поле для свободного ввода1

61	Подвижные и спортивные игры. Упражнения из игры футбол. Правила игры. Игра по упрощенным правилам	1				Поле для свободного ввода1
62	Подвижные и спортивные игры. Упражнения из игры футбол. Правила игры. Игра по упрощенным правилам	1				Поле для свободного ввода1
63	Подвижные и спортивные игры. Упражнения из игры футбол. Ведение мяча.	1				Поле для свободного ввода1
64	Подвижные и спортивные игры. Упражнения из игры футбол. Удар по мячу.	1				Поле для свободного ввода1
65	Подвижные и спортивные игры. Упражнения из игры футбол. Удар по воротам.	1				Поле для свободного ввода1
66	Подвижные и спортивные игры. Упражнения из игры футбол. Удар по воротам. Игра	1				Поле для свободного ввода1
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--





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

- Физическая культура, 1-4 класс/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г. и др., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Федеральный комплект учебников "Физическая культура" для учащихся 1-4, 5-7, 8-9, 10-11 классов. Авторы учебников: В. И. Лях, Л. Е. Любомирский, Г. Б. Мейксон и др. - М.: Просвещение, Методические рекомендации 1-4 класс. Автор Лях В.И. Издательство "Просвещение", 2021 г.2006.

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

<http://school-collection.edu.ru/>- ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ

ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ

Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://fizkultura-na5.ru/>

<https://fk-i-s.ru/>

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

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт

Rus.Edu[http://www.rusedu.ru/fizkultura/list\\_49.html](http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html)

Образовательные сайты для учителей физической культуры

[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

1. Научная электронная библиотека. eLIBRARY - Научная электронная библиотека (Москва). <http://www.elibrary.ru/>. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU - это крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования, содержащий рефераты и полные тексты научных статей и публикаций. На платформе eLIBRARY.RU доступны электронные версии российских научно-технических журналов, в том числе более ряда журналов в открытом доступе. Поиск в базе осуществляется по ключевым словам, по автору, по названию журнала, в новых поступлениях, в тематическом рубрикаторе журналов, в алфавитном списке журналов. Возможно использование логических операторов (И, ИЛИ) и задание поиска по фразе.

При первом сеансе работы с этой библиотекой необходимо зарегистрироваться в качестве персонального пользователя – см. раздел

«Вход в библиотеку», опция «Регистрация» в верхней левой части экрана интерфейса системы. После подтверждения регистрации по электронной почте введите свое Имя и Пароль и можете начинать работу с системой.

Полные тексты статей предоставляются в PDF-формате.

3. Российская Спортивная Энциклопедия. Предоставляются электронные версии учебников, лекционных материалов, практических заданий, тестов, электронных версий периодических изданий, информационно-справочных и библиографических баз данных, а также ссылки на тематические ресурсы Интернета. В энциклопедии содержатся как текстовые материалы, так и материалы в мультимедийных форматах. <http://www.libsport.ru/>

4. Научный портал «Теория. Ру». С помощью портала Вы можете ознакомиться с новыми и архивными номерами научных журналов «Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка», приобрести книги, посвященные новейшим исследованиям в области физической культуры и спорта, подписаться на рассылку новостей спортивной науки. Если Вы - студент или аспирант, то на научном портале Вы найдете для себя массу полезной информации о предстоящих выставках, конференциях и конгрессах, а также сможете скачать авторефераты докторских и кандидатских диссертаций, рефераты и книги. Если же Вы просто любите спорт, этот портал тоже для Вас. Здесь Вы найдете много интересной информации по интересующим Вас вопросам. <http://www.teoriya.ru/>

5. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры". <http://www.teoriya.ru/journals/>.
6. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
7. Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» входит Перечень ведущих рецензируемых научных журналов и изданий, в которых должны быть опубликованы основные научные результаты диссертации на соискание ученой степени доктора и кандидата наук по педагогике и психологии. В журнале публикуются научные статьи по актуальным проблемам педагогики и психологии. В журнале публикуются оригинальные материалы, освещающие проблемы теории и методики физической культуры и спорта, спортивной тренировки, адаптивной физической культуры, медико-биологических и психологических проблем физической культуры и спорта, спорта высших достижений, теории и методики профессионального образования, научные изыскания носящие как экспериментальный, так и теоретический характер. <http://lesgaft-notes.spb.ru/>.
8. Сайт «Я иду на урок физкультуры» создан на основе материалов журнала «Спорт в школе»Издательского дома «Первое сентября». <http://spo.1september.ru/urok/>Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>
9. Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>

10. Международные спортивные федерации

[http://olympic.org/uk/organisation/if/index\\_uk.asp](http://olympic.org/uk/organisation/if/index_uk.asp)

11. Международная ассоциация спортивной информации

<http://www.iaso.org/>

12. Российский олимпийский комитет <http://www.olympic.ru/>

13. Ссылки на центры спортивной информации

[http://www.aaflo.org/4sl/links\\_frmst.htm](http://www.aaflo.org/4sl/links_frmst.htm) (Центра спортивных ресурсов Пауля Циффрена). <http://www.aaflo.org/>

14. Европейский футбол <http://www.euro-football.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта. Возможен поиск информации в электронном каталоге. В разделе новости представлены материалы конференций, проводимых на базе РГУФК <http://lib.sportedu.ru/> Институт спортивной науки <http://www.gssiweb.com/>

15. Наука о тренерской работе (Abstracts) <http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm>

16. Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>

17. Всемирный антидопинговый кодекс на русском языке

[http://lib.sportedu.by/internet/title/code\\_ru.pdf](http://lib.sportedu.by/internet/title/code_ru.pdf)

18. Сайт Всероссийского научно – исследовательского института физической культуры. <http://www.vniifk.ru/>

19. Сайт Санкт – Петербургского института физической культуры.

<http://www.spbniifk.ru/>.

20. Сайт НИИ Спорта Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. <http://science.sportedu.ru/>.

21. <http://sportteacher.ru/association/> - сайт объединения учителей физической культуры России. Созданный интернет-портал даст возможность получать наиболее оперативную и интересную информацию о деятельности сообщества учителей физической культуры и поможет сформировать представление о положении системы физического воспитания в целом. С помощью данного веб-ресурса учителя физической культуры смогут обмениваться опытом, мнениями, профессиональными наработками и методическими материалами, участвовать в обсуждении волнующих вопросов в области спорта, здорового образа жизни и физического воспитания.

22. <http://news.sportbox.ru/> - ежедневные новости спорта

23. <http://amfr.ru/edu/mishka/> - сайт ассоциации мини – футбола России.

Общероссийский проект мини- футбол в школу.

24. <http://www.vegagroupp.ru/> - производство уличного игрового и спортивно развивающего оборудования.

25. <http://www.pc-olymp.ru/> - спортивное оборудование

26. <http://mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ

