

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Управление образования города Оренбурга

МОАУ "Лицей № 8"

РАССМОТРЕНО

МО учителей физической культуры и
ОБЖ

Руководитель МО

_____ (Сазонова Л.Г.)

Протокол №9

от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ (Каримова И.А.)

Протокол №9

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ (Анохина Г.П.)

Приказ № 167

от "30" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 398014)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 4 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Козурман Ирина Сергеевна
Белогривцева Людмила Петровна
учителя физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная

физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 4 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся:
познавательные УУД:

- 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 УУД:

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

регулятивные УУД:

- 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

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Из истории развития физической культуры в России	0.5	0	0	Укажите период	обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам;	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
1.2.	Из истории развития национальных видов спорта	0.5	0	0	Укажите период	знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе;	текущий контроль;	https://resh.edu.ru

Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	Укажите период	обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности;; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях;	текущий контроль;	https://resh.edu.ru
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0	Укажите период	обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;	текущий контроль;	https://resh.edu.ru

						<p>2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.</p>		
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0	Укажите период	<p>обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;</p> <p>составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу;</p> <p>измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов;</p> <p>ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;</p> <p>обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения;</p>	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/

						<p>проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной:</p> <p>1 — проводят тестирование осанки;</p> <p>2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;</p> <p>ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения;</p>			
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0	Укажите период	<p>обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;</p> <p>разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):</p> <p>1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</p> <p>2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы);</p>	текущий контроль;	https://resh.edu.ru	
Итого по разделу		5							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									

3.1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0	Укажите период	<p>выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины.;</p> <p>1) и. п — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;;</p> <p>2) и. п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;;</p> <p>3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперед; 3—4 — и. п.;;</p> <p>4) и. п — о. с.; 1—2 — наклон вперед (спина прямая); 3—4 — и. п.;;</p> <p>5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;;</p> <p>выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости.;</p> <p>1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъем туловища вверх; 3—4 — и. п.;;</p> <p>2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъем туловища вверх, 2—4 — и. п.;;</p> <p>3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъем правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но подъем левой руки и правой ноги.;;</p> <p>4) и. п. — лёжа на животе, голову</p>	текущий контроль;	https://resh.edu.ru
------	---	---	---	---	----------------	--	-------------------	---

						<p>положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.;;</p> <p>выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:;</p> <p>1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону;;</p> <p>2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;;</p> <p>3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;;</p> <p>4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но с правой ноги;;</p> <p>5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста;;</p> <p>6) и. п. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься;</p>		
3.2.	Закаливание организма	1	0	0	Укажите период	разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/

						воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания;		
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	Укажите период	обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях;	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195391/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194634/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195340/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатическая комбинация	3	0	0	Укажите период	обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч,	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/

						<p>руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам;</p> <p>2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;</p> <p>3 — опуститься на спину;</p> <p>4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;</p> <p>5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;</p> <p>6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;</p>		
4.3.	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок</p>	2	0	0	<p>Укажите период</p>	<p>наблюдает и обсуждает образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их;</p> <p>выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);;</p> <p>описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:</p> <p>1 — прыжок с места вперед-вверх</p>	<p>текущий контроль;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/</p>

						толчком двумя ногами; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации);		
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</i>	2	0	0	Укажите период	знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках;	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195483/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	3	0	0	Укажите период	наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; разучивают движения танца, стоя	текущий контроль;	https://resh.edu.ru

						<p>на месте:</p> <p>1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;</p> <p>3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;</p> <p>выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:</p> <p>1—4 — небольшие подскоки на месте;</p> <p>5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;</p> <p>6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;</p> <p>7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;</p>		
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	Укажите период	обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой;	текущий контроль;	https://resh.edu.ru
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с	3	0	0	Укажите период	наблюдает и анализирует образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/

	разбега					<p>основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</p> <p>1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p> <p>2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p> <p>3 — перешагивание через планку стоя боком на месте;</p> <p>4 — перешагивание через планку боком в движении;</p> <p>5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё;</p> <p>выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации;</p>		
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения</i>	4	0	0	Укажите период	<p>наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</p> <p>выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»;</p> <p>выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта;</p> <p>выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м;</p>	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/

						выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции;		
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	2	0	0	Укажите период	наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации;	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	Укажите период	обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой;	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195561/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	7	0	0	Укажите период	наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195

						<p>передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;;</p> <p>выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);</p> <p>выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;</p> <p>выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации;</p>		699/
4.12.	<p>Модуль "Плавательная подготовка".</p> <p>Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне</p>	0.5	0	0	Укажите период	<p>обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой;</p>	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/
4.13.	<p><i>Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка</i></p>	0.5	0	0	Укажите период	<p>наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализируют и уточняют отдельные её элементы и способы их выполнения;</p> <p>выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди:</p>	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/

						<p>1 — упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног);</p> <p>2 — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду;</p> <p>3 — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду; выполняют плавание кролем на груди в полной координации;; наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине, выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди;</p> <p>разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна)</p>		
4.14.	<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</i></p>	1	0	0	Укажите период	<p>обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на</p>	текущий контроль;	https://resh.edu.ru

						занятиях подвижными и спортивными играми;		
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры общефизической подготовки	5	0	0	Укажите период	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры;	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры волейбол	4	0	0	Укажите период	наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;	текущий контроль;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/

						<p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</p> <p>1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении.</p>		
4.17.	<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры баскетбол</p>	4	0	0	Укажите период	<p>наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;</p> <p>выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</p> <p>1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;</p> <p>2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности;</p>	текущий контроль;	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/</p>
4.18.	<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры футбол</p>	2	0	0	Укажите период	<p>наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</p> <p>разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;</p> <p>разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;</p> <p>выполняют технические действия</p>	текущий контроль;	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/</p>

						игры футбол в условиях игровой деятельности;		
Итого по разделу		46						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	14	0	0	Укажите период	демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование; текущий контроль;	https://gto.ru/norms https://gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		14						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Развитие физической культуры в средневековой России.	1	0	0		текущий
2.	Беговые упражнения. Бег 30 м. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1	0	0		текущий
3.	Беговые упражнения. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
4.	Беговые упражнения. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
5.	Метание малого мяча на дальность. Правила закаливания организма.	1	0	0		текущий
6.	Метание малого мяча на дальность Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0		текущий
7.	Метание малого мяча на дальность. Содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья.	1	0	0		текущий
8.	Метание малого мяча на дальность. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		текущий
9.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	0	0		текущий
10.	Подвижные игры общефизической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий

11.	Подвижные игры общефизической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
12.	Подвижные игры общефизической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
13.	Подвижные игры общефизической подготовки. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
14.	Подвижные игры общефизической подготовки. Особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.	1	0	0		текущий
15.	Подвижные игры общефизической подготовки. Правила закаливания организма.	1	0	0		текущий
16.	Подвижные игры общефизической подготовки. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		текущий
17.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях гимнастикой. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников. Связь физической подготовки будущих солдат — защитников Отечества	1	0	0		текущий
18.	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
19.	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0		текущий
20.	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0		текущий

21.	Гимнастика. Акробатическая комбинация. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
22.	Опорный прыжок. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		текущий
23.	Опорный прыжок. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
24.	Опорный прыжок. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
25.	Упражнения на гимнастической перекладине. Танцевальные упражнения.	1	0	0		текущий
26.	Упражнения на гимнастической перекладине. Танцевальные упражнения.	1	0	0		текущий
27.	Упражнения на гимнастической перекладине. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	0		текущий
28.	Танцевальные упражнения. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		текущий
29.	Танцевальные упражнения. Правила закаливания организма.	1	0	0		текущий
30.	Танцевальные упражнения. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
31.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой Особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.	1	0	0		текущий
32.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0		текущий
33.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1	0	0		текущий

	ходом. Подготовка к сдаче норм ГТО.					
34.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	0		текущий
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Правила закаливания организма.	1	0	0		текущий
37.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
38.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	0		текущий
39.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
40.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		текущий
41.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
42.	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Плавательная подготовка (теория). Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
43.	Плавательная подготовка (теория). Упражнения для профилактики нарушения осанки. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
44.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях спортивными играми. Технические действия игры	1	0	0		текущий

	волейбол. Нижняя боковая подача.					
45.	Технические действия игры волейбол. Нижняя боковая подача. Правила закаливания организма.	1	0	0		текущий
46.	Технические действия игры волейбол. Нижняя боковая подача. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
47.	Технические действия игры волейбол. Нижняя боковая подача. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
48.	Технические действия игры волейбол. Приёма и передача мяча сверху двумя руками.	1	0	0		текущий
49.	Технические действия игры волейбол. Приёма и передача мяча сверху двумя руками.	1	0	0		текущий
50.	Технические действия игры волейбол. Приёма и передача мяча сверху двумя руками. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
51.	Технические действия игры волейбол. Приёма и передача мяча сверху двумя руками. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	0		текущий
52.	Технические действия игры волейбол. Приёма и передача мяча сверху двумя руками. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
53.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми. Технические действия игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди.	1	0	0		текущий
54.	Технические действия игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
55.	Технические действия игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди.	1	0	0		текущий
56.	Технические действия игры	1	0	0		текущий

	баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди.					
57.	Технические действия игры баскетбол. Бросок мяча двумя руками от груди. Правила закаливания организма.	1	0	0		текущий
58.	Технические действия игры футбол. Техника остановки катящегося мяча. Виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, Оренбургскую область.	1	0	0		текущий
59.	Технические действия игры футбол. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0		текущий
60.	Технические действия игры футбол. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи. Учебная игра	1	0	0		текущий
61.	Технические действия игры футбол. Удар по мячу с двух шагов, после его остановки. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Учебная игра.	1	0	0		текущий
62.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
63.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1	0	0		текущий
64.	Проверка уровня физической подготовки (сдача нормативов)	1	0	0		текущий
65.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	0		текущий
66.	Беговые упражнения. Бег 30 м.	1	0	0		текущий

	Правила закаливания организма.					
67.	Беговые упражнения. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
68.	Беговые упражнения. Бег 30 м. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	0		текущий
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Электронные образовательные ресурсы
по физической культуре.

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений
общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет
«Физическая

культура». <http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих
учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической
культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

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

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

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

сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

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

9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

12. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая
нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые,
организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической
культуры и спорта

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

14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров.

Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным
методикам оздоровления и т.п

15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>

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

сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по
физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте

Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

18. Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm>

19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

20. Спортивные ресурсы в сети

Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

21. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал
«Физическая культура».

22. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и
практика физической культуры».

23. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

24. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924&lih.no=329228&hnpf> – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.
 25. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.
 26. <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».
 27. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».
 28. <http://www.pfo.ru> – Сайт Приволжского федерального округа.
 29. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.
 30. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.
 31. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.
 32. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
 33. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».
 34. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».
 35. <http://ww.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
 36. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).
 37. <http://www.worlddance.ru/> - The World Of Dance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов.
 38. <http://www.tours.ru/sport/> - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.
 39. <http://badminton.hut.ru> – Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.
 40. <http://www.gym.by.ru> – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться!
 41. <http://www.aerobics.ru> – Федерация аэробики.
 42. <http://www.billiard-info.ru> – Федерация бильярдного спорта.
 43. <http://www.volley.ru> – Федерация волейбола.
 44. <http://www.russian-kayak.da.ru> – Федерация гребли на байдарках и каноэ.
 45. <http://www.yachting.ru> – Федерация парусного спорта.
 46. <http://www.rfrg.org> – Федерация художественной гимнастики.
 47. <http://www.cycling.ru> – Федерация велосипедного спорта.
 48. <http://www.waterpolo.roc.ru> – Федерация водного поло.
 49. <http://www.sport.ru/fieldhockey/ros.ru> - Федерация хоккея на траве.
 50. <http://www.fhr.ru> – Федерация хоккея.
 51. <http://www.rusbandy.ru> – Федерация хоккея с мячом.
1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://schoolcollection.edu.ru>
 2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».<http://www.openclass.ru>
 3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
 4. Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

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

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

8. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт

Rus.Edu http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Бревно гимнастическое
Бревно гимнастическое напольное
Брусья гимнастические параллельные
Гантели 1кг
Гантели 2 кг
Гиря 16кг
Грабли
Гранаты для метания
Доска наклонная
Канат для лазания
Канат для перетягивания
Козел гимнастический
Конь гимнастический
Лопата
Маты гимнастические
Мост гимнастический пружинящий
Мяч баскетбольный
Мяч волейбольный
Мяч набивной 1кг
Мяч набивной 2кг
Мяч футбольный
Мячи теннисные
Обручи
Палка гимнастическая
Переключатель (навесной)
Переключатель гимнастическая
Лыжи:
-пластиковые + палки + ботинки
-пластмассовые
Сетка б/б
Сетка волейбольная
Сетка для ф/б ворот
Скакалки
Скамейки
Стенка гимнастическая
Стойки (фишки) поворотные
Стол теннисный
Татами 12x12м

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Укажите оборудование для проведения практических работ