

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

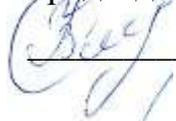
**Министерство образования Оренбургской области**

**Александровский район**

**МБОУ "Петровская ООШ "**

**РАССМОТРЕНО**

председатель ШМО



Храмова В.В.

протокол №1 от «31» 08 23 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам директора по УВР

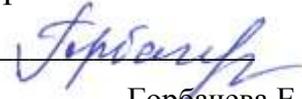


Кырма О.В.

от «31» 08 23 г.

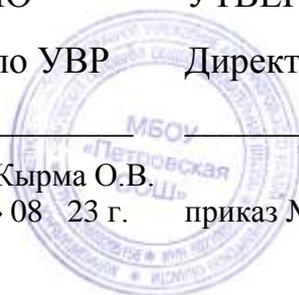
**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы



Горбачева Е.В.

приказ №49-о от «31» 08 23 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1382313)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Петровка 2023**



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Плавательная подготовка***

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

## Подвижные и спортивные игры

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

## Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

- понимать связь между 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, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: 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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **4 КЛАСС**

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ  
ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС

| №<br>п/п                                     | Наименование разделов и тем<br>программы   | Количество часов |                       |                         | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|--|--|------------------|-----------------------|-------------------------|---|
|  |  | всего            | контроль<br>ые работы | практическ<br>ие работы |   |
| Раздел 1. Знания о физической культуре       |  |                  |                       |                         |   |
| 1.1.   | Физическая культура: Гимнастика.<br>Игры.<br>Туризм. Спорт. Важность<br>регулярных занятий физической  | 2                |                       |                         | Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> Урок «Виды<br>передвижения» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896</a>   |
| 1.2.   | Правила поведения на уроках<br>физической культуры. Общие<br>принципы выполнения<br>физических упражнений.   | 2                |                       |                         | Урок «Закаливание» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a><br>Урок«Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> Урок  |
| 1.3.   | Место для занятий физическими<br>упражнениями. Спортивное<br>оборудование и инвентарь.<br>Одежда для занятий<br>физическими упражнениями.<br>Техника | 2                |                       |                         | Урок «Закаливание» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a><br>Урок«Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> Урок<br>«Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</a> |
| 1.4.   | Распорядок дня. Личная гигиена.<br>Основные правила личной   | 2                |                       |                         | Урок «Гигиена. Личная гигиена»<br>(РЭШ)   |
| 1.5  | Строевые команды, виды<br>построения, расчёта  | 2                |                       |                         | Урок «Строевые упражнения. (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a>   |
| Итого по разделу                             |  | 10               |                       |                         |   |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности |  |                  |                       |                         |   |
| 2.1.   | Самостоятельные занятия<br>общеразвивающими и<br>здоровьеформирующими  | 4                |                       |                         | Урок «Режим дня, утренняя зарядка»<br>(РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/</a>  |
| 2.2.   | Самостоятельные развивающие<br>подвижные игры и спортивные<br>эстафеты, строевые упражнения  | 4                |                       |                         | Урок №44. Правила безопасности и возникновения<br>подвижных<br>игр <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/</a> Урок №<br>45. Подвижные игры на развитие ловкости  |
| 2.3.   | Самоконтроль. Строевые<br>команды и построения   | 2                |                       |                         | Урок «Строевые упражнения. (РЭШ)<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/</a>   |
| Итого по разделу                             |  | 10               |                       |                         |   |

| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |    |  |  |
|---|--|----|--|--|
| 3.1.  | Освоение упражнений основной гимнастики:— для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;<br>— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.<br>Контроль величины нагрузки и дыхания | 34 |  | <p>Урок № 9. Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/</a> Урок № 10. Беговые упражнения из различных исходных положений.</p> <p>Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061/</a> Урок № 11. Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее»<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/conspect/169081/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/conspect/169081/</a> Урок № 12. Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/</a> Урок № 13. Метание в цель. Игра «Точно в мишень»<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/169122/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/conspect/169122/</a> Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a> Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a> Урок «Скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a> Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482</a></p> <p>Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a> Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа.</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a></p> <p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Подготовка к</p> |
| 3.2.  | Игры и игровые задания   | 20 |  | <p>Урок № 40. Передача мяча <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/</a></p> <p>Урок № 41. Обвод конусов <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/</a></p> <p>Урок № 42. Ведение мяча в колоннах <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/</a></p> <p>Урок № 43. Итоговый урок по разделу «Игры для ловких и сообразительных! Оранжевый мяч! (баскетбол)»<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/</a></p>  |
| 3.3.  | Организующие команды и приемы  | 2  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>  |
| Итого по разделу                                    |  | 56 |  |  |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность    |  |    |  |  |

|                           |                                |    |   |   |  |
|---------------------------|--------------------------------|----|---|---|--|
| 4.1.                      | Освоение физических упражнений | 10 |   |   | <p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ)<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a> Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ)<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a> Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ)<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a> Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ)<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a><br/>         Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ)<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a> Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553</a><br/>         Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ)<br/> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a> Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ)</p> |
| Итого по разделу          |                                | 10 |   |   |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО |                                | 66 | 0 | 0 |  |

## 2 КЛАСС

| № п/п                                  | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                        |                         | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|--|---|------------------|------------------------|-------------------------|---|
|  |   | всего            | контрольн<br>ые работы | практическ<br>ие работы |   |
| Раздел 1. Знания о физической культуре |   |                  |                        |                         |   |
| 1.1.                                   | Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка  | 1                |                        |                         | <p>Сайт "Я иду на урок физкультуры" <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a><br/>           Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> <a href="http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib">http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&amp;lib_no=32922&amp;tmpl=lib</a> сеть творческих</p> |
| 1.2.                                   | Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта | 1                |                        |                         | <p><a href="http://www.trainer.h1.ru/">http://www.trainer.h1.ru/</a> - сайт учителя физ.культуры<br/> <a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> - газета "Здоровье детей"<br/> <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> - газета "Спорт в школе"</p>   |
| 1.3.                                   | Всероссийские и международные соревнования. Календарные   | 5                |                        |                         | <a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> Газета «Спорт в школе»  |
| 1.4.                                   | Эстетическое развитие. Упражнения по видам разминки. Танцевальные шаги. Музыкально-спенические игры   | 2                |                        |                         | <a href="http://kz.g.narod.ru/">http://kz.g.narod.ru/</a> «Культура здоровой жизни»   |

|   |   |    |   |   |   |
|---|---|----|---|---|---|
| Итого по разделу                                    |   | 9  |   |   |   |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности        |   |    |   |   |   |
| 2.1.  | Самостоятельные занятия общеразвивающими и оздоровительными физическими упражнениями  | 4  |   |   | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>   |
| 2.2.  | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения   | 5  |   |   | Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <a href="http://www.openclass.ru">http://www.openclass.ru</a>   |
| Итого по разделу                                    |   | 9  |   |   |   |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность |   |    |   |   |   |
| 3.1.  | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Гимнастические упражнения по видам разминки. <del>Общая разминка. Партерная разминка. Разминка у опоры.</del> | 18 |   |   | <a href="http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatsionno-komunikatsionnye">http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatsionno-komunikatsionnye</a> |
| 3.2.  | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Подводящие упражнения, <del>аэробические упражнения.</del>                               | 10 |   |   | <a href="http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatsionno-komunikatsionnye">http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatsionno-komunikatsionnye</a> |
| 3.3.  | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Упражнения для развития <del>моторики и координации в гимнастическом предмете.</del>     | 10 |   |   | <a href="http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatsionno-komunikatsionnye">http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatsionno-komunikatsionnye</a> |
| 3.4.  | Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики: Основная гимнастика. Комбинации упражнений  | 10 |   |   | <a href="http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatsionno-komunikatsionnye">http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatsionno-komunikatsionnye</a> |
| 3.5.  | Игры и игровые задания  | 10 |   |   | <a href="http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatsionno-komunikatsionnye">http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatsionno-komunikatsionnye</a> |
| 3.6.  | Организующие команды и приемы   | 2  |   |   | <a href="http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatsionno-komunikatsionnye">http://nashyfizkultura.ru/pedagogicheskie-sredstva-2/obrazovatelnye-tehnologii-primenyaemye-na-urokakh-fizicheskoy-kultury/informatsionno-komunikatsionnye</a> |
| Итого по разделу                                    |   | 60 |   |   |   |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность    |   |    |   |   |   |
| 4.1.  | Освоение упражнений для развития координации и развития <del>жизненно важных навыков и умений</del>   | 8  |   |   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>   |
| Итого по разделу                                    |   | 8  |   |   |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                 |   | 68 | 0 | 0 |   |

### 3 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные |
|-------|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|--|
|       |                                       | всего            | контрольные работы | практические работы |  |
|       |                                       |                  |                    |                     |  |

|   |   |    |   |   |
|---|---|----|---|---|
| Раздел 1. Знания о физической культуре              |   |    |   |   |
| 1.1.  | Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений с постепенным увеличением нагрузки на человека        | 2  |   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> |
| 1.2.  | Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с возрастными периодами развития | 3  |   | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/">http://school-collection.edu.ru/catalog/</a> |
| 1.3.  | Гимнастика. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений   | 4  |   | <a href="http://school-">http://school-</a>   |
| Итого по разделу                                    |   | 9  |   |   |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности        |   |    |   |   |
| 2.1.  | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими  | 4  |   | <a href="http://school-">http://school-</a>   |
| 2.2.  | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения   | 5  |   | <a href="http://school-">http://school-</a>   |
| Итого по разделу                                    |   | 9  |   |   |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность |   |    |   |   |
| 3.1.  | Освоение специальных упражнений основной гимнастики   | 38 |   | <a href="http://school-">http://school-</a>   |
| 3.2.  | Игры и игровые задания  | 10 |   | <a href="http://school-">http://school-</a>   |
| Итого по разделу                                    |   | 48 |   |   |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность    |   |    |   |   |
| 4.1.  | Комбинации упражнений основной гимнастики   | 5  |   | <a href="http://school-">http://school-</a>   |
| 4.2.  | Спортивные упражнения   | 5  |   | <a href="http://school-">http://school-</a>   |
| 4.3.  | Туристические физические упражнения   | 5  |   | <a href="http://school-">http://school-</a>   |
| 4.4.  | Подготовка к демонстрации полученных результатов  | 5  |   | <a href="http://school-">http://school-</a>   |
| Итого по разделу                                    |   | 20 |   |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                 |   | 68 | 0 | 0   |

#### 4 КЛАСС

| № п/п                                  | Наименование разделов и тем программы | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные |
|--|---------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|--|
|  |                                       | всего            | контрольные работы | практические работы |  |
| Раздел 1. Знания о физической культуре |                                       |                  |                    |                     |  |

|   |   |    |  |  |   |
|---|---|----|--|--|---|
| 1.1.  | Характеристика физической культуры, ее роль в общей культуре человека. Спорт, задачи и результаты спортивной подготовки. Важные навыки жизнедеятельности человека                                     | 3  |  |  | <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/Сайт%20" я%20иду%20на%20урок%20физкультуры"="">http://school-collection.edu.ru/catalog/Сайт "Я иду на урок физкультуры"</a><br><a href="http://spo.1september.ru/uro">http://spo.1september.ru/uro</a> |
| 1.2.  | Туристическая деятельность. Разновидности туристической деятельности. Туристические упражнения и роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях | 3  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a>   |
| 1.3.  | Строевые команды. Строевые упражнения. Правила предупреждения травматизма на уроке «Физическая культура»  | 3  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a>   |
| Итого по разделу                                    |   | 9  |  |  |   |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности        |   |    |  |  |   |
| 2.1.  | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями   | 3  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a>   |
| 2.2.  | Методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием                 | 3  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a>   |
| 2.3.  | Показатели развития физических качеств и способностей и методики определения динамики их развития   | 3  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a>   |
| 2.4.  | Моделирование комплексов упражнений   | 3  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a>   |
| 2.5.  | Туристический поход, составление маршрута, ориентирование на местности  | 3  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a>   |
| Итого по разделу                                    |   | 15 |  |  |   |
| Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность |   |    |  |  |   |

|  |  |    |   |   |   |
|--|--|----|---|---|---|
| 3.1.   | Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики:— для укрепления отдельных мышечных групп;<br>— учитывающих особенности режима работы мышц;<br>— для развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и | 21 |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a> |
| 3.2.   | Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами  | 8  |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
| 3.3.   | Игры и игровые задания   | 10 |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a> |
| Итого по разделу                                 |  | 39 |   |   |   |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность |  |    |   |   |   |
| 4.1.   | Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах   | 1  |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a> |
| 4.2.   | Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах   | 1  |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a> |
| 4.3  | Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений   | 1  |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a> |
| 4.4.   | Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО  | 1  |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a> |
| 4.5.   | Подготовка к демонстрации полученных результатов   | 1  |   |   | <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>   |
| Итого по разделу                                 |  | 5  |   |   |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ              |  | 68 | 0 | 0 |   |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |              | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|--------------|----------------------|
|       |   | всего            | контрольные работы | практические |                      |
| 1.    | Правила поведения, техника безопасности. Общие принципы выполнения физических упражнений                                      | 1                |                    |              | Устный опрос;        |
| 2.    | Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.   | 1                |                    |              | Устный опрос;        |
| 3.    | Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два» | 1                |                    |              | Устный опрос;        |
| 4.    | Значение физической культуры в жизни человека. Знакомство с ГТО   | 1                |                    |              | Устный опрос;        |
| 5.    | Распорядок дня. Личная гигиена.   | 1                |                    |              | Устный опрос;        |
| 6.    | Техника выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания  | 1                |                    |              | Устный опрос;        |
| 7.    | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры.   | 1                |                    |              | Устный опрос;        |
| 8.    | Самоконтроль. Строевые команды и построения   | 1                |                    |              | Устный опрос;        |
| 9.    | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа.  | 1                |                    |              | Устный опрос;        |
| 10.   | Прыжок в длину с места. Эстафеты  | 1                |                    |              | Устный опрос;        |
| 11.   | Прыжок в длину с места. Эстафеты  | 1                |                    |              | Устный опрос;        |
| 12.   | Метание малого мяча в цель  | 1                |                    |              | Устный опрос;        |
| 13.   | Метание малого мяча на дальность. Упражнения для развития силовых и координационных способностей                              | 1                |                    |              | Устный опрос;        |

|     |  |   |  |  |               |
|-----|--|---|--|--|---------------|
| 14. | Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения                          | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 15. | Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения                          | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 16. | Упражнения для развития скоростно координационных качеств                      | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 17. | Бег 30 м   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 18. | Инструктаж по ТБ. на уроках гимнастики. Построение в колонну, шеренгу, в круг. | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 19. | Группировка. Перекаты в группировке  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 20. | Стойка на лопатках, мост.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 21. | Кувырок вперед.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 22. | Подъем туловища за 30 сек. Кувырок вперед.                                     | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 23. | Вис на гимнастической стенке   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 24. | Подтягивание из вися лежа.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 25. | Упражнения для развития равновесия   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 26. | Лазание по гимнастической стенке   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 27. | Лазание по канату в три приема   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 28. | Прыжки со скакалкой  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 29. | Наклон вперед из положения стоя. Полоса препятствий.                           | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 30. | Ходьба по гимнастическому бревну   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 31. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Переноска и надевание лыж     | 1 |  |  | Устный опрос; |

|     |  |   |  |  |               |
|-----|--|---|--|--|---------------|
| 32. | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки Переноска и надевание лыж | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 33. | Скользкий шаг без палок  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 34. | Повороты переступанием   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 35. | Ходьба на лыжах разными способами.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 36. | Подъемы и спуски на лыжах  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 37. | Техника безопасности на уроках спортивных игр                              | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 38. | Броски и ловля волейбольного мяча  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 39. | Броски и ловля волейбольного мяча  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 40. | Броски мяча из-за головы двумя руками через сетку                          | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 41. | Броски мяча одной рукой через сетку  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 42. | Пионербол двумя мячами   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 43. | Броски и ловля баскетбольного мяча   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 44. | Броски и ловля баскетбольного мяча   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 45. | Броски и ловля баскетбольного мяча   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 46. | Ведение мяча на месте, в движении  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 47. | Ведение мяча на месте, в движении  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 48. | Ведение мяча с обводкой стоек.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 49. | Подвижные игры с элементами баскетбола                                     | 1 |  |  | Устный опрос; |

|                                     |  |    |  |  |               |
|-------------------------------------|--|----|--|--|---------------|
| 50.                                 | Подвижные игры с элементами баскетбола   | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 51.                                 | Строевые упражнения  | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 52.                                 | Строевые упражнения  | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 53.                                 | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 54.                                 | Игры - эстафеты. Упражнения для развития скоростных способностей               | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 55.                                 | Прыжок в длину с места. Эстафеты.  | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 56.                                 | Прыжок в длину с места.  | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 57.                                 | Техника высокого старта. Понятие стартового ускорения                          | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 58.                                 | Упражнения для развития скоростно координационных качеств                      | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 59.                                 | Бег 30 м. Упражнения полосы препятствий  | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 60.                                 | Бег 30 м   | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 61.                                 | Бег 30 м   | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 62.                                 | Прыжок в длину с разбега   | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 63.                                 | Метание малого мяча в цель   | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 64.                                 | Метание малого мяча на дальность.  | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 65.                                 | Метание малого мяча на дальность.  | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 66.                                 | Подведение итогов года. Эстафеты с бегом прыжками и метанием.                  | 1  |  |  | Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 66 |  |  |               |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                        |                  | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|---|------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
|          |   | всего            | контрольн<br>ые работы | практичес<br>кие |                            |
| 1.       | Вводный инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетики. Повторение понятий «шеренга» и «колонна», строевых упражнений. П\И «К своим флажкам!». | 1                |                        |                  | Устный опрос;              |
| 2.       | Повторение ОРУ (общеразвивающие упражнения). Строевые упражнения. Техника челночного бега. П\И «К своим флажкам!».                            | 1                |                        |                  | Устный опрос;              |
| 3.       | Проведение ОРУ в движении. Техника челночного бега. П\И «К своим флажкам!».   | 1                |                        |                  | Устный опрос;              |
| 4.       | Проведение ОРУ в движении. Тестирование челночного бега 3x10м.  | 1                |                        |                  | Устный опрос;              |
| 5.       | Изучение техники метания малого мяча на дальность. П/И «Караси и щука»  | 1                |                        |                  | Устный опрос;              |
| 6.       | Изучение техники метания малого мяча на дальность. П/И «Караси и щука»  | 1                |                        |                  | Устный опрос;              |
| 7.       | ОРУ. Строевые упражнения. Метания малого мяча на дальность.   | 1                |                        |                  | Устный опрос;              |
| 8.       | ОРУ. Строевые упражнения Изучение высокого и низкого старта. П/И «Караси и щука»  | 1                |                        |                  | Устный опрос;              |
| 9.       | ОРУ. Строевые упражнения Изучение высокого и низкого старта. П/И «Караси и щука»  | 1                |                        |                  | Устный опрос;              |
| 10.      | Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. П/И «Третий лишний»   | 1                |                        |                  | Устный опрос;              |
| 11.      | Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. П/И «Третий лишний»   | 1                |                        |                  | Устный опрос;              |
| 12.      | Кроссовая подготовка. Техника выполнения бега на дистанцию 30 м. П/И «Третий лишний»  | 1                |                        |                  | Устный опрос;              |

|     |  |   |  |  |               |
|-----|--|---|--|--|---------------|
| 13. | Кроссовая подготовка. Техника выполнения бега на дистанцию 30 м. П/И «Третий лишний»   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 14. | Изучение выполнения ОРУ в движении   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 15. | Выполнения ОРУ в движении П/И К своим флажкам  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 16. | Выполнения ОРУ в движении. П/И К своим флажкам   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 17. | Тестирование бега на дистанцию 30м.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 18. | ОРУ на месте . Подвижные игры с предметами, эстафеты.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 19. | Инструктаж и ТБ на уроках гимнастики. Проведение ОРУ на координацию движений. Изучение Техники выполнения наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье. | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 20. | Тестирование наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 21. | Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения, повороты на месте.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 22. | Строевые упражнения, повороты на месте. Техника выполнения прыжков на скакалке.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 23. | Строевые упражнения, повороты на месте. Техника выполнения прыжков на скакалке.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 24. | Строевые упражнения, перестроения. Тестирование прыжков на скакалке.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 25. | Ору на месте с элементами гимнастики. Изучение выполнения лазания, перелезания и переползания.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 26. | Повторение выполнения лазания, перелезания и переползания. П/И «Альпинисты»  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 27. | Ору на месте с элементами гимнастики .Техника выполнения кувырка в перед   | 1 |  |  | Устный опрос; |

|     |  |   |  |  |               |
|-----|--|---|--|--|---------------|
| 28. | Ору на месте с элементами гимнастики<br>.Техника выполнения кувырка в перед                                    | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 29. | Ору на месте с элементами гимнастики.<br>Техника выполнения стойки на лопатках.<br>Игра «Запрещенное движение» | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 30. | Ору на месте с элементами гимнастики.<br>Техника выполнения стойки на лопатках.<br>Игра «Запрещенное движение» | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 31. | Ору на месте с элементами гимнастики.<br>Техника выполнения элемента Колесо.                                   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 32. | Ору на месте с элементами гимнастики.<br>Техника выполнения элемента Колесо.                                   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 33. | Преодоление полосы препятствий с<br>элементами лазанья и перелезание.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 34. | Подвижные игры с гимнастическими<br>упражнениями.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 35. | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной<br>подготовке.Ору на месте на лыжах. Лыжная<br>строевая подготовка.          | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 36. | Ору на месте на лыжах. Лыжная строевая<br>подготовка.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 37. | Освоение техники ходьбы на лыжах.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 38. | Освоение техники ходьбы на лыжах.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 39. | Упражнения на развитие координационных<br>способностей при ходьбе на лыжах.                                    | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 40. | Упражнения на развитие координационных<br>способностей при ходьбе на лыжах.                                    | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 41. | Разучивание техники передвижения<br>скользящим шагом   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 42. | Разучивание техники передвижения<br>скользящим шагом   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 43. | Передвижение скользящим шагом на<br>скорость. П/И салки на лыжах.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 44. | Передвижение скользящим шагом на<br>скорость. П/И салки на лыжах.  | 1 |  |  | Устный опрос; |

|     |   |   |  |  |               |
|-----|---|---|--|--|---------------|
| 45. | Упражнения на развитие скоростно – силовых способностей на лыжах.                                   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 46. | Упражнения на развитие скоростно – силовых способностей на лыжах.                                   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 47. | Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 48. | Развитие координационных способностей при ходьбе на лыжах   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 49. | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 50. | Совершенствование умения передвижения скользящим шагом  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 51. | Эстафеты на лыжах.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 52. | Эстафеты на лыжах.Подведение итогов лыжной подготовки   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 53. | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики.Ору в движении.Техника выполнения бега на дистанцию 60м. | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 54. | Ору в движении. П/И «Шишки ,Желуди, Орехи»  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 55. | Ору в движении самостоятельно. Тестирование бега на дистанции 60.м.                                 | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 56. | Ору в движении самостоятельно. П/И«Воробьи вороны»  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 57. | Техника бега с переходом на шаг на дистанции 1 км   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 58. | Техника бега с переходом на шаг на дистанции 1 км   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 59. | Техника бега с переходом на шаг на дистанции 1 км   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 60. | Тестирование бега с переходом на шаг на дистанции 1 км.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 61. | Ору на месте.Техника прыжка в длину с места.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 62. | Техника прыжка в длину с места.П/И«Салки с прыжками»  | 1 |  |  | Устный опрос; |

|                                     |   |    |  |  |               |
|-------------------------------------|---|----|--|--|---------------|
| 63.                                 | Техника прыжка в длину с места. П/И «Салки с прыжками»        | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 64.                                 | Ору на месте. Тестирование прыжка в длину с места.            | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 65.                                 | Техника выполнения метания малого мяча в цель.                | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 66.                                 | Техника выполнения метания малого мяча в цель. П/И «Вышибалы» | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 67.                                 | Техника выполнения метания малого мяча в цель. П/И «Вышибалы» | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 68.                                 | Тестирование метания малого мяча в цель. Эстафеты.            | 1  |  |  | Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 |  |  |               |

### 3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |              | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|--------------|----------------------|
|       |   | всего            | контрольные работы | практические |                      |
| 1.    | Правила безопасности на уроках физкультуры, легкой атлетики. Гигиенические требования | 1                |                    |              | Устный опрос;        |
| 2.    | ОФП, беговые, прыжковые серии развитие выносливости. Бег до 2х мин.                   | 1                |                    |              | Устный опрос;        |
| 3.    | Высокий старт, стартовый разбег. Развитие выносливости. Бег до 4х минут               | 1                |                    |              | Устный опрос;        |
| 4.    | Бег по дистанции (бег 30 м.)  | 1                |                    |              | Устный опрос;        |
| 5.    | Финиширование (бег 60 м.)   | 1                |                    |              | Устный опрос;        |
| 6.    | Развитие выносливости в медленном беге до 1000 м.                                     | 1                |                    |              | Устный опрос;        |
| 7.    | Метания малого мяча на дальность.   | 1                |                    |              | Устный опрос;        |
| 8.    | Метания малого мяча на дальность.   | 1                |                    |              | Устный опрос;        |

|     |   |   |  |  |               |
|-----|---|---|--|--|---------------|
| 9.  | Правила безопасности на уроках игр.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 10. | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставным шагом.                            | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 11. | ОФП. Развитие скоростных качеств. Ведение мяча в движении, на месте.                    | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 12. | Ведение мяча на месте, в движении.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 13. | Передача мяча на месте. Перемещение баскетболиста                                       | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 14. | Эстафеты с ловлей и передачей баскетбольного мяча.                                      | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 15. | Правила игры в баскетбол. Челночный бег.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 16. | Правила игры в баскетбол. «Снайпер».  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 17. | Техника безопасности на уроках.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 18. | Строевые упражнения. Комплекс утренней гимнастики.                                      | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 19. | Перекаты, группировки. Комплекс утренней гимнастики.                                    | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 20. | Развитие гибкости. Упражнения с сопротивлением.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 21. | Развитие силы. Упражнения на пресс.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 22. | Кувырок вперед. Упражнение с сопротивлением   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 23. | Кувырок вперед. Строевые упражнения. Передвижение змейкой и противоходом                | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 24. | Кувырок вперед. Отжимания. Развитие силы.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 25. | Строевые упражнения. Техника выполнения прыжков на скакалке. П/И «Веровочка под ногами» | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 26. | Техника выполнения стойки на лопатках, согнув ноги перекач в упор присев.               | 1 |  |  | Устный опрос; |

|     |  |   |  |  |               |
|-----|--|---|--|--|---------------|
| 27. | Техника выполнения кувырка вперед.<br>П/И «Запрещенное движение»   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 28. | Строевые упражнения, перестроения.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 29. | Техника выполнения стойки на лопатках,<br>согнув ноги перекат в упор присев.<br>П/И «Запрещенное движение» | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 30. | Техника выполнения мост из положения<br>лежа на спине.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 31. | Развитие координации. «Эстафета с<br>чехардой»   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 32. | Техника выполнения прыжка на<br>гимнастическом мостике в упоре.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 33. | Развитие координации. «Эстафета с<br>чехардой»   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 34. | Прохождение полосы препятствий с<br>акробатическими гимнастическими<br>комбинациями.                       | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 35. | Техника безопасности на уроках лыжной<br>подготовке. Ору на месте. Лыжная строевая<br>подготовка.          | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 36. | Техника выполнения поворота с<br>переступанием вокруг носков.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 37. | Техника выполнения передвижения<br>скользящим шагом без палок.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 38. | Техника выполнения передвижения<br>скользящим шагом без и с палками.                                       | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 39. | Техника выполнения передвижения<br>скользящим шагом без и с палками.                                       | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 40. | Техника выполнения ступающим<br>шагом. П/И «Шире шаг».   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 41. | Техника выполнения ступающим<br>шагом. П/И «Шире шаг».   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 42. | Техника выполнения передвижения по<br>кругу, чередуя ступающий и скользящий<br>шаг. П/И «Шире шаг».        | 1 |  |  | Устный опрос; |

|     |   |   |  |  |               |
|-----|---|---|--|--|---------------|
| 43. | Техника выполнения передвижения по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. П/И «Шире шаг».   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 44. | Техника выполнения передвижения скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. П/И «У кого красивее снежинка».                                   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 45. | Техника выполнения передвижения скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. П/И «У кого красивее снежинка».                                   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 46. | Техника выполнения передвижения ступающим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. П/И «Слушай сигнал»  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 47. | Техника выполнения передвижения ступающим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. П/И «Слушай сигнал»  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 48. | Техника выполнения попеременного двухшажного хода с палками. П/И «Салки на лыжах»   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 49. | Техника выполнения попеременного двухшажного хода с палками. П/И «Салки на лыжах»   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 50. | Техника выполнения передвижения двушажным ходом на скорость. П/И «Снежные снайперы».  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 51. | Техника выполнения передвижения двушажным ходом на скорость. П/И «Снежные снайперы».  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 52. | Эстафеты на лыжах. Подведение итогов лыжной подготовки  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 53. | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Техника бега с переходом на шаг на дистанции 1 км. П/И «Шишки, Желуди, Орехи» | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 54. | Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения.   | 1 |  |  | Устный опрос; |

|                                     |  |    |  |  |               |
|-------------------------------------|--|----|--|--|---------------|
| 55.                                 | Тестирование бега с переходом на шаг на дистанции 1 км.            | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 56.                                 | Техника метания малого мяча стоя на дальность. П/И «Вышибалы»      | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 57.                                 | Техника метания малого мяча стоя на дальность. П/И «Вышибалы»      | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 58.                                 | Техника метания малого мяча стоя на дальность. П/И «Вышибалы»      | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 59.                                 | Тестирование метания малого мяча стоя на дальность. П/И «Вышибалы» | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 60.                                 | Техника метания малого мяча в цель. П/И «Перестрелка»              | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 61.                                 | Техника метания малого мяча в цель. П/И «Перестрелка»              | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 62.                                 | Тестирование метания малого мяча в цель. П/И «Перестрелка»         | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 63.                                 | Техника выполнения прыжка в длину с места. П/И «Салки с прыжками». | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 64.                                 | Техника выполнения прыжка в длину с места. П/И «Салки с прыжками». | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 65.                                 | Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения.                | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 66.                                 | Тестирование выполнения прыжка в длину с места. П/И                | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 67.                                 | Строевые упражнения. Беговые упражнения.                           | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 68.                                 | Ору в движении самостоятельно. Строевые упражнения. Эстафеты.      | 1  |  |  | Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 |  |  |               |

#### 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |              | Виды, формы контроля |
|-------|--|------------------|--------------------|--------------|----------------------|
|       |  | всего            | контрольные работы | практические |                      |
| 1.    | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Ору в движении. | 1                |                    |              | Устный опрос;        |

|     |  |   |  |  |               |
|-----|--|---|--|--|---------------|
| 2.  | Беговые упражнения. Техника челночного бега.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 3.  | Беговые упражнения. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш». Тестирование челночного бега 3х10м. | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 4.  | Беговые упражнения. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш». Тестирование челночного бега 3х10м. | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 5.  | Техника высокого и низкого старта. Техника финиширования. П/И «Третий лишний»                        | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 6.  | Техника высокого и низкого старта. Техника финиширования. П/И «Третий лишний»                        | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 7.  | Беговые упражнения. Техника бега на дистанцию 30-60м.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 8.  | Техника выполнения бега на дистанции 1 км. П/И «Караси и щука»                                       | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 9.  | Тестирование бега на дистанции 30м.60м. П/И «День-ночь»  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 10. | Тестирование бега на дистанции 30м.60м. П/И «День-ночь»  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 11. | Бег на выносливость 300м – девочки, 500м– мальчики.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 12. | Бег на выносливость 300м – девочки,500м – мальчики. Тестирование.                                    | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 13. | Изучение техники метания малого мяча на дальность. П/И «Вышибалы»                                    | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 14. | Изучение техники метания малого мяча на дальность. П/И «Вышибалы»                                    | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 15. | Метания малого мяча на дальность. П/И «Вышибалы»   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 16. | Тестирование метания малого мяча на дальность.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 17. | Строевые упражнения. Беговые упражнения  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 18. | Беговые упражнения. Эстафеты.  | 1 |  |  | Устный опрос; |

|     |  |   |  |  |               |
|-----|--|---|--|--|---------------|
| 19. | Техника безопасности на уроке гимнастики. ОРУ на координацию движений.                         | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 20. | ОРУ в движении и на месте и на координацию движений.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 21. | Техника выполнения кувырка вперед.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 22. | Техника выполнения кувырка назад   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 23. | Кувырок вперед в комбинации .  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 24. | Техника выполнения прыжка на мостик в упоре.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 25. | Кувырок назад в комбинации.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 26. | ОРУ в движении на месте. и на координацию движений.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 27. | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 28. | Полоса препятствий с залезанием, перелезанием .  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 29. | Полоса препятствий с залезанием, перелезанием .  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 30. | Техника выполнения прыжка на скакалке. П/И «Удочка»  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 31. | Техника выполнения прыжка на скакалке. П/И «Удочка»  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 32. | Строевые упражнения. Техника выполнения колесо.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 33. | Тестирование прыжка на скакалке.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 34. | Эстафеты с элементами гимнастики и акробатики.   | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 35. | Техника безопасность на уроках по лыжной подготовке. Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 36. | Техника Попеременного двушажного хода.   | 1 |  |  | Устный опрос; |

|     |   |   |  |  |               |
|-----|---|---|--|--|---------------|
| 37. | Техника Попеременного двушажного хода.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 38. | Техника одновременного одношажного хода. П/И «Кто дальше проскользит»               | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 39. | Техника одновременного одношажного хода. П/И «Кто дальше проскользит»               | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 40. | Техника выполнения поворота переступанием в движении.                               | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 41. | Техника выполнения поворота переступанием в движении.                               | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 42. | Техника выполнения конькового хода. П/И«Быстрый лыжник»                             | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 43. | Техника выполнения конькового хода. П/И«Быстрый лыжник»                             | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 44. | Попеременный двушажный ход. Дистанция до 2,5 км                                     | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 45. | Попеременный двушажный ход. Дистанция до 2,5 км                                     | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 46. | Техника торможение упором. П/И «Кто дальше проскользит?»                            | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 47. | Техника торможение упором. П/И «Кто дальше проскользит?»                            | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 48. | Техника поворота с переступанием в движении. Эстафеты.                              | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 49. | Техника поворота с переступанием в движении. Эстафеты.                              | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 50. | Игра-эстафета с этапом до 50м на скорость.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 51. | Игра-эстафета с этапом до 50м на скорость.  | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 52. | Ору на месте. Лыжная строевая подготовка. П/И Накаты», «Быстрый лыжник»             | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 53. | Техника безопасности на уроках по подвижным и спортивным играм, на легкой атлетике. | 1 |  |  | Устный опрос; |
| 54. | Техника выполнения подъема туловища из положения лежа.                              | 1 |  |  | Устный опрос; |

|                                     |  |    |  |  |               |
|-------------------------------------|--|----|--|--|---------------|
| 55.                                 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту. | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 56.                                 | Изучение правил игры «пеонербол»                             | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 57.                                 | Изучение правил игры «пеонербол»                             | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 58.                                 | Беговые упражнения. Изучение игры «пеонербол»                | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 59.                                 | Бег до 3 мин. Изучение игры «пеонербол»                      | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 60.                                 | Эстафеты. Изучение игры «пеонербол»                          | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 61.                                 | Бег до 6 минут. Изучение игры «пеонербол»                    | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 62.                                 | Техника выполнения прыжка в длину с 3-х шагов.               | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 63.                                 | Техника выполнения прыжка в длину с 3-х шагов.               | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 64.                                 | Техника выполнения прыжка в длину с 3-х шагов.               | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 65.                                 | Тестирование прыжка в длину с 3-х шагов                      | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 66.                                 | Строевые упражнения. Эстафеты с прыжками .                   | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 67.                                 | Строевые упражнения. Игра в «пеонербол»                      | 1  |  |  | Устный опрос; |
| 68.                                 | Строевые упражнения. Игра в «пеонербол»                      | 1  |  |  | Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 |  |  |               |

# **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

### **1 КЛАСС**

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

### **2 КЛАСС**

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

### **3 КЛАСС**

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

### **4 КЛАСС**

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **1 КЛАСС**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ  
ОБЩЕСТВО«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ  
ОБЩЕСТВО«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.

-ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984

### **2 КЛАСС**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 2 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ  
ОБЩЕСТВО«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ  
ОБЩЕСТВО«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.

-ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984

### **3 КЛАСС**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 3 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ  
ОБЩЕСТВО«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ  
ОБЩЕСТВО«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.

-ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984

### **4 КЛАСС**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 4 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО

«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ  
ОБЩЕСТВО«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;  
ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.  
-ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984

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

### **1 КЛАСС**

РЭШ

[WWW.GTO.RU](http://WWW.GTO.RU) (САЙТГТО)

[HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/](http://RU.SPORT-WIKI.ORG/) (ВИДЫ СПОРТА)

САЙТ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ EMAIL:

[MINSPORTSO@EGOV66.RU](mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU)

[NSPORTAL.RU](http://NSPORTAL.RU) (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)

### **2 КЛАСС**

РЭШ

[WWW.GTO.RU](http://WWW.GTO.RU) (САЙТГТО)

[HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/](http://RU.SPORT-WIKI.ORG/) (ВИДЫ СПОРТА)

САЙТ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ EMAIL:

[MINSPORTSO@EGOV66.RU](mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU)

[NSPORTAL.RU](http://NSPORTAL.RU) (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)

### **3 КЛАСС**

РЭШ

[WWW.GTO.RU](http://WWW.GTO.RU) (САЙТГТО)

[HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/](http://RU.SPORT-WIKI.ORG/) (ВИДЫ СПОРТА)

САЙТ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ EMAIL:

[MINSPORTSO@EGOV66.RU](mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU)

[NSPORTAL.RU](http://NSPORTAL.RU) (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)

### **4 КЛАСС**

РЭШ

[WWW.GTO.RU](http://WWW.GTO.RU) (САЙТГТО)

[HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/](http://RU.SPORT-WIKI.ORG/) (ВИДЫ СПОРТА)

САЙТ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ EMAIL:

[MINSPORTSO@EGOV66.RU](mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU)

[NSPORTAL.RU](http://NSPORTAL.RU) (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Проигрыватель (колонка)
2. Аудиозаписи
3. Проектор
4. Экран
5. Ноутбук
6. Видеоматериалы

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

1. Гимнастическое бревно
2. Мячи: теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка детская
5. Мат гимнастический
6. Гимнастический подкидной мостик
7. Кегли
8. Рулетка измерительная
9. Щит баскетбольный тренировочный
10. Сетка волейбольная
11. Аптечка
12. Качок