

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Администрации Тагинского района Ростовской области
МБОУ Суховская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель
методического совета
школы

Т.Н. Грицунова
Протокол МС №1
от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Л.Г. Резникова
Протокол педсовета
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора школы

Е.А. Пилова
Приказ №57
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5775507)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)
для обучающихся 1, 3-4 классов

п. Новосуховый
2024 год

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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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 физкультурминутки 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.

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.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом,

характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать 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;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	0		0	
2.3	Легкая атлетика	16		16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	17		17	https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4		4	https://resh.edu.ru/subject/9/
комплекса ГТО		4			
Раздел 4. **Модуль по видам спорта **					
4.1	Легкая атлетика	12	3	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого		12			
Раздел 5. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	3	64	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Физическая нагрузка	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.2	Легкая атлетика	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.3	Лыжная подготовка	0		0	
2.4	Плавательная подготовка	0		0	
2.5	Подвижные и спортивные игры	11		11	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		33			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	2		https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Модуль по виду спорта					
4.1	Легкая атлетика	24	1	23	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	4	63	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
1.2	Закаливание организма	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		12	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.2	Легкая атлетика	10	1	9	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.3	Лыжная подготовка	0		0	
2.4	Плавательная подготовка	0		0	
2.5	Подвижные и спортивные игры	11		11	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

Итого по разделу		33			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого по разделу		2			
Раздел 4. Модуль по виду спорта					
4.1	Легкая атлетика	24	3	21	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
Итого		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	4	63	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1		1	04.09.2024
2	Современные физические упражнения	1		1	06.09.2024
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1	11.09.2024
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	13.09.2024
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1	18.09.2024
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	20.09.2024
7	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие знания о легкой атлетике	1		1	25.09.2024
8	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	27.09.2024
9	Чем отличается ходьба от бега	1		1	02.10.2024
10	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	04.10.2024
11	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	09.10.2024
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	11.10.2024
13	Обучение равномерному бегу в колонне	1		1	16.10.2024

	по одному с невысокой скоростью				
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1		1	18.10.2024
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1		1	23.10.2024
16	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	25.10.2024
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		1	06.11.2024
18	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1	08.11.2024
19	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	13.11.2024
20	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	15.11.2024
21	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	20.11.2024
22	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	22.11.2024
23	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1	27.11.2024
24	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1		1	29.11.2024
25	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1		1	04.12.2024
26	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1	06.12.2024
27	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1		1	11.12.2024

28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1		1	13.12.2024
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		1	18.12.2024
30	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	20.12.2024
31	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1		1	25.12.2024
32	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	27.12.2024
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	10.01.2025
34	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1		1	15.01.2025
35	Считалки для подвижных игр	1		1	17.01.2025
36	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	22.01.2025
37	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	24.01.2025
38	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	29.01.2025
39	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	31.01.2025
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	05.02.2025
41	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	07.02.2025
42	Разучивание подвижной игры «Не	1		1	19.02.2025

	попади в болото»				
43	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	21.02.2025
44	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	26.02.2025
45	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	28.02.2025
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	05.03.2025
47	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	07.03.2025
48	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	12.03.2025
49	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	14.03.2025
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	19.03.2025
51	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	21.03.2025
52	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	02.04.2025
53	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1		1	04.04.2025
54	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1		1	09.04.2025
55	Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30 м., челночный бег 3x10 м	1		1	11.04.2025

56	Техника прыжка в длину с места. Шестиминутный бег. Прыжки в длину с места	1		1	16.04.2025
57	Техника прыжка в длину с места	1	1		18.04.2025
58	Перешагивание через препятствия с места и в ходьбе	1		1	23.04.2025
59	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		1	25.04.2025
60	Техника прыжка в высоту способом «перешагивание» с 3-5 шагов разбега	1		1	30.04.2025
61	Метание малого мяча в горизонтальную вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м	1		1	02.05.2025
62	Метание малого мяча в горизонтальную вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м	1		1	07.05.2025
63	Метание малого мяча в горизонтальную вертикальную цели (2х2) с расстояния 3-4 м	1	1		09.05.2025
64	Бег в медленном и быстром темпе. Подтягивание из виса. Наклоны вперед из положения сидя	1		1	14.05.2025
65	Прямолинейный бег и бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Шестиминутный бег	1		1	16.05.2025
66	Бег в медленном и быстром темпе. Бег 30м, челночный бег 3х10 м	1	1		21.05.2025
67	Подвижные игры	1		1	23.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	3	64	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	03.09.2024
2	Прыжок в длину с разбега	1		1	06.09.2024
3	Челночный бег	1		1	10.09.2024
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1		1	13.09.2024
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	17.09.2024
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1		20.09.2024
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1		1	24.09.2024
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		1	27.09.2024
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	01.10.2024
10	Броски набивного мяча	1		1	04.10.2024
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		1	08.10.2024
12	Физическая культура у древних народов	1		1	11.10.2024
13	История появления современного спорта	1		1	15.10.2024

14	Виды физических упражнений	1		1	18.10.2024
15	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	22.10.2024
16	Дозировка физических нагрузок	1		1	25.10.2024
17	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	08.11.2024
18	Закаливание организма под душем	1		1	12.11.2024
19	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1		1	15.11.2024
20	Строевые команды и упражнения	1		1	19.11.2024
21	Лазанье по канату	1		1	22.11.2024
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	26.11.2024
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	1		29.11.2024
24	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	03.12.2024
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	06.12.2024
26	Прыжки через скакалку	1		1	10.12.2024
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	13.12.2024
28	Ритмическая гимнастика	1		1	17.12.2024
29	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	20.12.2024

30	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	24.12.2024
31	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	27.12.2024
32	Спортивная игра баскетбол	1		1	10.01.2025
33	Спортивная игра баскетбол	1		1	14.01.2025
34	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	17.01.2025
35	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	21.01.2025
36	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	24.01.2025
37	Спортивная игра волейбол	1		1	28.01.2025
38	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	31.01.2025
39	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	04.02.2025
40	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	07.02.2025
41	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1		11.02.2025
42	Правила безопасности на занятиях по легкой атлетике	1		1	14.02.2025
43	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1		1	18.02.2025
44	Специальные беговые и прыжковые	1		1	21.02.2025

	упражнения Высокий старт. Бег с высокого старта				
45	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с опорой на одну руку. Бег до 1000 м	1		1	25.02.2025
46	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений	1		1	28.02.2025
47	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	1		1	04.03.2025
48	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м	1		1	07.03.2025
49	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1	11.03.2025
50	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега	1		1	14.03.2025
51	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега	1		1	18.03.2025
52	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча по предметам	1		1	21.03.2025
53	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1	04.04.2025
54	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением	1		1	08.04.2025
55	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег на выносливость до 10 минут	1		1	11.04.2025
56	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в	1		1	15.04.2025

	эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки				
57	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с препятствиями (до 3-х препятствий)	1		1	18.04.2025
58	Специальные упражнения на освоение техники бега. Барьерный бег	1		1	22.04.2025
59	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1	25.04.2025
60	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега	1		1	29.04.2025
61	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега	1		1	02.05.2025
62	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места	1		1	06.05.2025
63	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча на дальность с 4-5 шагов	1		1	09.05.2025
64	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1	13.05.2025
65	Тестирование	1	1		16.05.2025
66	Спортивная игра футбол	1		1	20.05.2025
67	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	23.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	4	63	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	03.09.2024
2	Гигиенические правила занятий физическими упражнениями и основы ЗОЖ	1		1	06.09.2024
3	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	10.09.2024
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	13.09.2024
5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	17.09.2024
6	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Высокий старт. Бег с высокого старта	1		1	20.09.2024
7	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег из разных положений	1		1	24.09.2024
8	Специальные упражнения на освоение техники бега. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование	1		1	27.09.2024
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1		1	01.10.2024
10	Специальные упражнения на освоение техники бега. Бег с ускорением. Бег с максимальной скоростью 30 и 60 м	1		1	04.10.2024
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1		1	08.10.2024

12	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1	11.10.2024
13	Беговые упражнения	1		1	15.10.2024
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1		1	18.10.2024
15	Контрольные игры и соревнования	1	1		22.10.2024
16	Из истории развития физической культуры в России	1		1	25.10.2024
17	Из истории развития национальных видов спорта	1		1	08.11.2024
18	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	12.11.2024
19	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	15.11.2024
20	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1	19.11.2024
21	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1		1	22.11.2024
22	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	26.11.2024
23	Закаливание организма	1		1	29.11.2024
24	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	03.12.2024
25	Акробатическая комбинация	1		1	06.12.2024
26	Акробатическая комбинация	1		1	10.12.2024
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1	13.12.2024

28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	17.12.2024
29	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	20.12.2024
30	Обучение опорному прыжку	1		1	24.12.2024
31	Обучение опорному прыжку	1		1	27.12.2024
32	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	10.01.2025
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1		1	14.01.2025
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	17.01.2025
35	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	21.01.2025
36	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	24.01.2025
37	Упражнения из игры волейбол	1		1	28.01.2025
38	Упражнения из игры волейбол	1		1	31.01.2025
39	Упражнения из игры баскетбол	1		1	04.02.2025
40	Упражнения из игры баскетбол	1		1	07.02.2025
41	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1	11.02.2025
42	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	14.02.2025
43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	18.02.2025

44	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	21.02.2025
45	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	25.02.2025
46	Упражнения из игры футбол	1		1	28.02.2025
47	Упражнения из игры футбол	1		1	04.03.2025
48	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	07.03.2025
49	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	11.03.2025
50	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1	14.03.2025
51	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1	18.03.2025
52	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1	21.03.2025
53	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега	1		1	04.04.2025
54	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Тройной прыжок с места. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1		1	08.04.2025
55	Специальные упражнения на освоение техники прыжков. Прыжки в длину с разбега способом «Согнув ноги»	1		1	11.04.2025
56	Подвижные игры с бегом и прыжками	1		1	15.04.2025
57	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег с ускорением	1		1	18.04.2025

58	Специальные упражнения на освоение техники бега. Эстафетный бег, старт в эстафетном беге, бег по дистанции, передача эстафетной палочки	1		1	22.04.2025
59	Контрольные игры и соревнования	1	1		25.04.2025
60	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места.	1		1	29.04.2025
61	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча в цель с места. Метание малого мяча по предметам	1		1	02.05.2025
62	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча по предметам	1		1	06.05.2025
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1		1	09.05.2025
64	Специальные упражнения на освоение техники метаний. Метание малого мяча на дальность с 5-6 шагов	1		1	13.05.2025
65	Метание малого мяча на дальность	1		1	16.05.2025
66	Тестирование	1	1		20.05.2025
67	Контрольные игры и соревнования	1	1		23.05.2025
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	4	63	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев, Анатолий Петрович. Уроки физической культуры : 1–4-е классы : методические рекомендации/А. П. Матвеев.—2-изд., перераб. — Москва : Просвещение, 2023. — 255, [1] с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://window.edu.ru/>
3. Методический портал www.uchmet.ru
4. Интернет-государство учителей www.intergu.ru
5. Российский общеобразовательный портал <http://www.school.edu.ru/>
7. Портал информационной поддержки образовательных учреждений www.menobr.ru

Образовательные Интернет-порталы. Единая коллекция ЦОР.

1. Сайт Рособразования <http://www.ed.gov.ru>
2. Сайт Министерства образования и науки РФ <http://www.mon.gov.ru>
3. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
4. Каталог учебных изданий, электронного оборудования и электронных образовательных ресурсов для общего образования <http://www.ndce.edu.ru>
5. Школьный портал <http://www.portalschool.ru>
6. Федеральный портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании» <http://www.ict.edu.ru>
7. Российский портал открытого образования <http://www.opennet.edu.ru>
8. Портал Math.ru: библиотека, медиатека, олимпиады, задачи, научные

школы, история математики <http://www.math.ru>

Сайты для учителей

1. В помощь учителю: <http://school-ppt.3dn.ru/>
2. Внеклассные мероприятия к любому празднику: <http://schoollessons.narod.ru/>
3. Внеклассные мероприятия: <http://school-work.net/>
4. Газета "Педсовет", газета "Последний звонок", газета "Педагогическое творчество": <http://www.ped-sovet.ru/Default.aspx>
5. Журнал "Начальная школа": <http://n-shkola.ru/>
6. Методическая копилка учителя: <http://www.zanimatika.narod.ru/index.htm>
7. Педсовет су (педагогическое сообщество): <http://www.pedsovet.su/>
8. Презентации для учителей: <http://prezentacya.my1.ru/>
9. Сеть творческих учителей: <http://www.it-n.ru/>
10. Учительская газета: <http://www.ug.ru/>
11. Учительский портал: <http://www.uchportal.ru/>
12. Фестиваль педагогических идей "Открытый урок": <http://festival.1september.ru/>
13. <http://www.uroki.net/> - бесплатные разработки уроков, сценарии, планирование GeoMan.ru:
14. Архив учебных программ: <http://rusedu.ru/>

Сайты для учителей физкультуры:

1. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
2. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.
3. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
4. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
5. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Презентации по физкультуре на сайтах:

1. <https://www.uchportal.ru/>
2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>
3. <http://uslide.ru/fizkultura>
4. <https://pedsovet.su/>

5. <https://videouroki.net/> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм.