

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение "Средняя
общеобразовательная школа № 1" с. Грачевка Грачевского муниципального округа**

Ставропольского края

МКОУ СОШ 1 с. Грачевка

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

Сотникова О.А.

Протокол № 1 от
«26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Кудрявцева О.А.

Протокол № ____ от
«26» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директора

Ломакина О.Н.

Приказ № ____ от
«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5027499)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Грачевка 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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 «Летк-енка».

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- 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	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	http://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	31	0	31	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		67			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	26	http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3		3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9		9	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	14		14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	31		31	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная аттестация.	28	1	27	http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101	

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	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.2	Легкая атлетика	19	0	19	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	31	0	31	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная аттестация.	28	1	27	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101	

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	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.2	Легкая атлетика	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Промежуточная аттестация.	14	1	13	http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Поурочное планирование уроков физической культуры 1 класс (99 часов 3 часа в неделю)

№п/п	Дата проведения (неделя)	Тема урока	Количество часов			Домашнее задание
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
1	1	Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	1	0	1	Утренняя гимнастика
Легкая атлетика 16 часов						
2	1	Урок – путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	0	1	Утренняя гимнастика
3	1	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал» Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	0	1	Утренняя гимнастика
4	2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.Игра «Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	1	1	0	Прыжок в длину с места
5	2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты. Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1	0	Прыжок в длину с места
6	2	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств. Р.К.: «Что такое здоровый образ жизни».	1	0	1	Прыжок в длину с места
7	3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	1	1	0	Вис на перекладине
8	3	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1	0	1	Вис на перекладине
9	3	Прыжок в длину с разбега согнув ноги, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра « Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	1	0	1	Вис на перекладине

10	4	Прыжок в длину с разбега согнув ноги, с отталкиванием одной и приземлением на две.	1	0	1	Приседания
11	4	Прыжок в длину с разбега согнув ноги, с отталкиванием одной и приземлением на две.ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	1	0	1	Приседания
12	4	Прыжок в длину с разбега согнув ноги, с отталкиванием одной и приземлением на две.Подвижная игра «Невод».	1	0	1	Приседания
13	5	Метание спортивного снаряда в вертикальную и горизонтальную цель. Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании мяча.	1	0	1	Подтягивание
14	5	Метание спортивного снаряда с места.	1	0	1	Подтягивание
15	5	Метание спортивного снаряда с места. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации	1	0	1	Подтягивание
16	6	Метание спортивного снаряда с места. Р.К.: «Основы истории развития физической культуры в России». Игра «Пятнашки» Эстафеты	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
17	6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	1	0	
Кроссовая подготовка 7 часов						
18	6	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 1-2 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
19	7	Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
20	7	Равномерный бег (6мин). Чередование бега и ходьбы. Р.К. Развитие легкой атлетики на Ставрополье	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
Подвижные игры с элементами футбола 4 часа						
21	7	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Догони мяч»	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
22	8	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Догони мяч»	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
23	8	Ведение и остановка мяча. Эстафета «Проведи мяч по лабиринту»	1	0	1	Отжимание
24	8	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	1	1	0	Отжимание
2 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						

25	9	Гимнастика, ее история и значение в жизни человека. Т.Б. на уроках гимнастики	1	0	1	Подтягивание
Гимнастика с элементами акробатики 21 час						
26	9	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	1	0	1	Подтягивание
27	9	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка». Р.К. Школа Скакуна в Ставрополе	1	0	1	Подтягивание
28	10	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1	0	1	Равновесие на одной ноге
29	10	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1	0	1	Равновесие на одной ноге
30	10	Урок – викторина «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека;	1	0	1	Равновесие на одной ноге
31	11	Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке». Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	1	1	0	Стойка на лопатках
32	11	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	1	0	1	Стойка на лопатках
33	11	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	1	1	0	Стойка на лопатках
34	12	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек». Р.К. Развитие гимнастики на Ставрополье	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
35	12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Комплекс упражнений с предметами. Упражнения в равновесии. Развитие силовых способностей	1	1	0	Поднимание ног 45 градусов
36	12	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
37	13	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1	0	1	Прыжки со скакалкой
38	13	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	0	1	Прыжки со скакалкой
39	13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1	1	0	Прыжки со скакалкой

		виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
40	14	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев.	1	0	1	Отжимание
41	14	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	1	0	1	Отжимание
42	14	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1	Отжимание
43	15	Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1	0	1	Поднимание туловища
44	15	Эстафеты с элементами гимнастики.	1	0	1	Поднимание туловища
Подвижные игры с элементами гимнастики 4 часа						
45	15	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «Парашютисты».	1	0	1	Поднимание туловища
46	16	Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	1	0	1	Выпады
47	16	Правила игры. Игра «Через холодный ручей».	1	0	1	Выпады
48	16	Подвижная игра «Горелки».	1	0	1	Выпады
3 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
49	17	ТС и ТБ по разделу баскетбол. Краткая характеристика вида спорта. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	1	0	1	Кувырок вперед
Подвижные и спортивные игры 30 часов						
Подвижные игры с элементами баскетбола– 16 ч.						
50	17	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).	1	0	1	Поднимание туловища за 1 мин
51	17	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	1	0	1	Поднимание туловища за 1 мин
52	18	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»). Р.К. Олимпийские чемпионы Ставрополя	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
53	18	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
54	18	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди

55	19	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
56	19	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
57	19	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
58	20	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1	0	1	Приседание на одной ноге
59	20	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	1	0	1	Приседание на одной ноге
60	20	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1	0	1	Приседание на одной ноге
61	21	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1	0	1	Выпады прыжком
62	21	Спортивный марафон «Внимание, на старт».Игра «Капитаны».	1	0	1	Выпады прыжком
63	21	Спортивный марафон «Внимание, на старт».Игра «Капитаны»..	1	0	1	Выпады прыжком
64	22	Эстафеты, подвижные игры с мячом. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.Игра «Не давай мяча водящему».	1	0	1	Перекаты
65	22	Эстафеты, подвижные игры с мячом. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.Игра «Не давай мяча водящему».	1	0	1	Перекаты
Спортивный игры (волейбол) 14 часов						
66	22	Техника безопасности при занятиях волейболом. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации. Эстафеты.	1	0	1	Перекаты
67	23	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1	Приседания
68	23	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1	0	1	Приседания
69	23	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	Приседания
70	24	ОРУ Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. закрепление навыков	1	0	1	Выпады
71	24	ОРУ Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков.	1	0	1	Выпады
72	24	ОРУ Комбинации из элементов: прием мяча, передача, удар.	1	0	1	Выпады
73	25	Подвижные игры с волейбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	1	0	1	Наклоны туловища

74	25	Подвижная игра «Ловишка».	1	0	1	Наклоны туловища
75	25	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».	1	0	1	Приседание на одной ноге
76	26	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1	0	1	Приседание на одной ноге
77	26	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации	1	0	1	Приседание на одной ноге
78	26	ОРУ. Эстафеты. Развитие координации.	1	0	1	Утренняя гимнастика
79	27	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	Утренняя гимнастика
4 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
80	27	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1	Утренняя гимнастика
Кроссовая подготовка 6 часов						
81	27	Чередование бега и ходьбы. История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 1-2 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	Утренняя гимнастика
82	28	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпады
83	28	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпады
84	28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1км	1	0	1	Выпады
85	29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	1	0	Приседания
86	29	Специальные беговые упражнения Тестирование – бег (1000м).	1	0	1	Приседания
Легкая атлетика 13 часов						
87	29	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1	0	1	Приседания
88	30	Низкий старт. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств. Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени.	1	0	1	Выпады прыжком
89	30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3x10м	1	1	0	Выпады прыжком
90	30	Низкий старт 30м. Скоростной бег 60м. Эстафеты. Передача эстафетной палочки.	1	0	1	Выпады прыжком
91	31	Беговые упражнения. Р.К.: «Что такое здоровый образ жизни».	1	0	1	Перекаты
92	31	Прыжки в длину с места способом «согнув ноги». Игра.	1	0	1	Перекаты
93	31	Прыжки в длину с места способом «согнув ноги». Игра.	1	0	1	Перекаты
94	32	Прыжки в длину с места способом «согнув ноги». Игра. - контрольный урок.	1	0	1	Подтягивание

95	32	Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	1	0	1	Подтягивание
96	32	Метание мяча весом 150 г на дальность.	1	0	1	Подтягивание
97	33	Метание мяча весом 150г на дальность с - контрольный урок. Р.К.: «Основы истории развития физической культуры в России».	1	0	1	Утренняя гимнастика
98	33	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1	0	1	Утренняя гимнастика
99	33	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени	1	1	0	Утренняя гимнастика
Общее количество часов по программе			99	10	89	

**Поурочное планирование уроков физической культуры
2 класс (102 часов 3 часа в неделю)**

№п/п	Дата проведения (неделя)	Тема урока	Количество часов			Домашнее задание
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
1	1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1	0	1	Утренняя гимнастика
Легкая атлетика 15 часов						
2	1	Зарождение Олимпийских игр. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение ходьбе в колонне по одному. Медленный бег до 1 мин. Игра «Класс, смирно!».	1	0	1	Утренняя гимнастика
3	1	Бег на короткие дистанции . Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Игра «Салки»	1	1	1	Утренняя гимнастика
4	2	Составление дневника по физической культуре. Скоростной бег до 40 м. Тестирование 3х10 м. Р.К. Развитие легкой атлетики на Ставрополье	1	1	0	Прыжок в длину с места
5	2	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. Игра «Запрещенное движение». Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	0	1	Прыжок в длину с места
6	2	ТБ. Прыжок в длину с разбега с 7 – 9 шагов разбега. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование прыжок в длину с места.	1	1	0	Прыжок в длину с места
7	3	Совершенствование прыжков в длину разбега с 7 – 9 шагов разбега Тестирование. Подтягивание в виси на перекладине	1	1	0	Вис на перекладине
8	3	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	Вис на перекладине
9	3	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. . Игра «Два Мороза»	1	0	1	Вис на перекладине
10	4	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега с 7 – 9 шагов разбега	1	0	1	Приседания
11	4	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель	1	0	1	Приседания
12	4	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	0	1	Приседания
13	5	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов. Игра «Два Мороза»	1	0	1	Подтягивание

14	5	Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	0	1	Подтягивание
15	5	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов	1	0	1	Подтягивание
16	6	Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
Кроссовая подготовка 6 часов						
17	6	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 1-2 ступени. Физическая подготовка	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
18	6	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
19	7	Равномерный бег (6мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
20	7	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
Подвижные игры с элементами футбола 4 часа						
21	7	ТБ. Основные правила игры в футбол. Разучить комплекс упражнений с футбольными мячами. Различные варианты «Салок»	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
22	8	Закрепление комплекса ОРУ с футбольными мячами. Игра «Гонка мячей» (1кг)	1	0	1	Отжимание
23	8	Разучить комплекс с набивными мячами 1кг. Эстафета с элементами футбола.	1	0	1	Отжимание
24	8	Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафета с элементами футбола.	1	0	1	Отжимание
2 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
25	9	ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек
Спортивные игры (баскетбол) 24 час						
26	9	Разучивание ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега. Эстафеты с различными предметами. Бег 2мин.	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек
27	9	Разучивание ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега. Эстафеты с различными предметами. Бег 2мин.	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек
28	10	Разучивание ведение мяча на месте и в шаге. Совершенствование челночного бега. Эстафеты с различными предметами. Бег 2мин.	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
29	10	Закрепление ведения мяча на месте и в шаге. Разучивание передач мяча от груди двумя руками. Челночный бег 3x10м. бег до 2мин.	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди

30	10	Оценивание подтягивания на перекладине. Закрепление передач мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведения и челночного бега. ОРУ с большими мячами. Бег 2 мин.	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
31	11	Оценивание подтягивания на перекладине. Закрепление передач мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведения и челночного бега. ОРУ с большими мячами. Бег 2 мин.	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
32	11	Р.К. Олимпийские чемпионы Ставрополя Оценивание подтягивания на перекладине. Закрепление передач мяча двумя руками от груди. Совершенствование ведения и челночного бега. ОРУ с большими мячами. Бег 2 мин.	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
33	11	Оценивание челночного бега 3x10м. Совершенствование передач и ведение мяча. ОРУ с большими мячами. Бег 2мин.	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
34	12	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	1	0	1	Приседание на одной ноге
35	12	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения	1	0	1	Приседание на одной ноге
36	12	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места	1	0	1	Приседание на одной ноге
37	13	Вырывание и выбивание мяча	1	0	1	Выпады прыжком
38	13	Р.К. Развитие спортивных игр на Ставрополье Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	Выпады прыжком
39	13	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	Выпады прыжком
40	14	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	Перекаты
41	14	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1	0	1	Перекаты
42	14	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	Перекаты
43	15	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	Приседания
44	15	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	Приседания
45	15	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	Приседания
46	16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	0	1	Выпады
47	16	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1	0	1	Выпады
48	16	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	0	1	Выпады

3 четверть

Знания о физической культуре 1 час						
49	17	ТБ. Гимнастика, ее история. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	0	1	Кувырок вперед
Гимнастика с элементами акробатики 17 часов						
50	17	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Разучивание комплекса типа зарядки. Размыкание и смыкание приставными шагами. Лазание по наклонной скамейке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	1	0	1	Кувырок вперед
51	17	Закрепление комплекса типа зарядки. Совершенствовать строевые приемы. Лазание по гимнастической стенке. Эстафеты с подлезанием и перелезанием. Р.К. Развитие гимнастики на Ставрополье	1	0	1	Кувырок вперед
52	18	Совершенствование комплекса зарядки. Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Строевые упражнения. Эстафеты с подлезанием и перелезанием.	1	0	1	Кувырок назад
53	18	Разучивание кувырка вперед. Совершенствование строевых упражнений и комплекса зарядки. Лазание по канату произвольным способом. Эстафеты прошлого урока.	1	0	1	Кувырок назад
54	18	Оценивание комплекса типа зарядки. Закрепление кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках согнув ноги. Лазание по канату. Строевые приемы.	1	0	1	Кувырок назад
55	19	Разучивание из стойки на лопатках перекаат вперед. Комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по канату, по наклонной скамейке на животе, коленях, в упоре присев. Акробатические упражнения. Эстафеты. Ходьба по бревну.	1	0	1	Стойка на лопатках
56	19	Разучивание кувырка в группировке в сторону. Закрепление переката вперед из стойки на лопатках и комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование лазания по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Эстафеты с н/м.	1	0	1	Стойка на лопатках
57	19	Оценивание кувырка вперед. Разучивание висов стоя, лежа, упоры. Закрепление кувырка в сторону в группировке. Перестроение из одной шеренги в две. Эстафеты с набивными мячами 1 кг.	1	0	1	Стойка на лопатках
58	20	Оценивание стойки на лопатках согнув ноги. Совершенствование ОРУ с гимнастическими палками и строевых упражнений. Лазание по канату. Закрепление висов и упоров. Эстафеты с н/м 1кг. Р.К. Школа Скакуна в Ставрополе	1	0	1	Подниман ие ног 45 градусов
59	20	Оценивание переката вперед из стойки на лопатках и ОРУ с гимнастическими палками. Совершенствование строевых приемов, лазания по канату, равновесия, акробатики. Эстафеты.	1	0	1	Подниман ие ног 45 градусов
60	20	Оценивание кувырка в сторону в группировке. Совершенствование строевых, акробатики, лазания по канату, по наклонной скамье. Эстафеты с элементами акробатики.	1	0	1	Подниман ие ног 45 градусов
61	21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1	1	0	Прыжки со скакалкой

62	21	Совершенствование лазания и перелазания по наклонной скамейке. Разучить ОРУ на гимнастической скамейке. Равновесия на бревне: ходьба, повороты, переступания через мячи. Эстафеты.	1	0	1	Прыжки со скакалкой
63	21	Совершенствование равновесия на бревне, скамейке. Тренировка в висах и упорах, лазание по канату. Эстафеты с элементами акробатики.	1	1	0	Прыжки со скакалкой
64	22	Прыжки со скакалкой 30 сек	1	1	0	Отжимание
65	22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	0	Отжимание
66	22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	0	Отжимание
Спортивный игры (волейбол) 13 часов						
67	23	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке. Повторение комплекса типа зарядки с волейбольным мячом. Игра «Гонка мячей	1	0	1	Поднимание туловища за 1 мин
68	23	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Повторение комплекса типа зарядки с волейбольным мячом. Игра «Гонка мячей	1	0	1	Поднимание туловища за 1 мин
69	23	Приемы и передача мяча сверху. Совершенствование комплекса и строевых упражнений. Игра «Два Мороза».	1	0	1	Поднимание туловища за 1 мин
70	24	Приемы и передача мяча сверху. Совершенствование комплекса и строевых упражнений. Игра «Два Мороза».	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
71	24	Приемы и передача мяча сверху. Совершенствование комплекса и строевых упражнений. Игра «Два Мороза».	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
72	24	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками. Игра «Поймай мяч».	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
73	25	Прием мяча двумя руками снизу. Игра «Поймай мяч».	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения стоя
74	25	Прием мяча двумя руками снизу. Игра «Поймай мяч».	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения стоя
75	25	Прием мяча через сетку Р.К. Советские спортсмены Ставропольцы. Игра «Поймай мяч».	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения стоя

76	26	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1	0	1	Приседание на одной ноге
77	26	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1	0	1	Приседание на одной ноге
78	26	Проведение подвижных игр на материале волейбола.	1	0	1	Приседание на одной ноге
79	27	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	1	0	1	Утренняя гимнастика
4 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
80	27	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1	Утренняя гимнастика
Кроссовая подготовка 6 часов						
81	27	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. Современные Олимпийские игры Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Утренняя гимнастика
82	28	Весенний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени.	1	0	1	Выпады
83	28	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпады
84	28	Р.К. Развитие легкой атлетики на Ставрополье Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпады
85	29	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Приседания
86	29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс(1км) по пересеченной местности	1	0	1	Приседания
Легкая атлетика 14 часов						
87	29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Тестирование бега на 30 м с высокого старта наклон туловища из положения сидя.	1	1	0	Приседания
88	30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование челночного бега 3 x 10м	1	0	1	Выпады прыжком
89	30	Р.К. Развитие Туризма на Ставрополье Контрольный урок. Бег на 60 м с высокого старта	1	0	1	Выпады прыжком
90	30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (д)Подтягивание из виса на перекладине(м)	1	0	1	Выпады прыжком
91	31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование прыжка в длину с места	1	0	1	Перекаты
92	31	Техника прыжка в длину с разбега	1	0	1	Перекаты
93	31	Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	1	Перекаты

94	32	Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	1	Подтягивание
95	32	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	0	1	Подтягивание
96	32	Метания малого мяча на точность	1	0	1	Подтягивание
97	33	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	Вис на перекладине
98	33	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	Вис на перекладине
99	33	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Вис на перекладине
100	34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование бега на 1000 м	1	0	1	Прыжки со скакалкой
Спортивные игры (футбол) 2 часа						
101	34	Закрепление комплекса ОРУ с футбольными мячами. Игра «Гонка мячей» (1кг)	1	0	1	Прыжки со скакалкой
102	34	Закрепление комплекса ОРУ с набивными мячами. Эстафета с элементами футбола.	1	0	1	Прыжки со скакалкой
Общее количество часов по программе			102	10	92	

**Поурочное планирование уроков физической культуры
3 класс (102 часов 3 часа в неделю)**

№п/п	Дата проведения (неделя)	Тема урока	Количество часов			Домашнее задание
			Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
1	1	Рассказ правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Физическая культура у древних народов Обучение высокому старту. Круговая эстафета. Бег 2мин.	1	0	1	Утренняя гимнастика
Легкая атлетика 15 часов						
2	1	Виды физических упражнений. Закрепление высокого старта. ОРУ беговые. Строевые упражнения: повороты на месте, элементы 2 класса. Круговая эстафета. Бег 2мин.	1	0	1	Утренняя гимнастика
3	1	Бег на короткие дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м.	1	1	1	Утренняя гимнастика
4	2	Составление дневника по физической культуре. Скоростной бег до 40 м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: 3x10 м. Р.К. Развитие легкой атлетики на Ставрополье. История появления современного спорта	1	1	0	Прыжок в длину с места
5	2	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	0	1	Прыжок в длину с места
6	2	ТБ. Прыжок в длину с разбега с 7 – 9 шагов разбега. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование прыжок в длину с места	1	1	0	Прыжок в длину с места
7	3	Совершенствование прыжков в длину разбега с 7 – 9 шагов разбега Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине	1	1	0	Вис на перекладине
8	3	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	Вис на перекладине
9	3	Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега	1	0	1	Вис на перекладине
10	4	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега с 7 – 9 шагов разбега	1	0	1	Приседания
11	4	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель	1	0	1	Приседания
12	4	Метание малого мяча на дальность с места	1	0	1	Приседания
13	5	Метание малого мяча на дальность с места	1	0	1	Подтягивание
14	5	Метание малого мяча на дальность с места. Игра «Салки».	1	0	1	Подтягивание

15	5	Метание малого мяча на дальность с места. Игра «Салки».	1	0	1	Подтягивание
16	6	Бег на длинные дистанции. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м. Подводящие упражнения	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
Кроссовая подготовка 6 часов						
17	6	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
18	6	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы. . Игра «Салки».	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
19	7	Равномерный бег (7мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Белые медведи».	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
20	7	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра «Белые медведи».	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
21	7	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы. . Игра «Воробьи-вороны».	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
22	8	Контрольный урок Кросс по пересеченной местности 1000 м. Совершенствование комплекса зарядки. Игра «Воробьи-вороны».	1	0	1	Отжимание
Спортивные игры (футбол) 2 часа						
23	8	ТБ. Основные правила игры в футбол. Совершенствование ведения мяча. Эстафеты с элементами футбола..	1	0	1	Отжимание
24	8	Ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения	1	0	1	Отжимание
2 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
25	9	ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек
Спортивные игры (баскетбол) 24 час						
26	9	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек
27	9	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек
28	10	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
29	10	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди

30	10	Ведение мяча с изменением направления движения. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен к груди
31	11	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости Р.К. Олимпийские чемпионы Ставрополя	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
32	11	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
33	11	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
34	12	Броски в кольцо одной и двумя руками в движении после ведения	1	0	1	Приседание на одной ноге
35	12	Броски в кольцо одной и двумя руками с места и в движении после ведения	1	0	1	Приседание на одной ноге
36	12	Контрольный урок Броски мяча в кольцо с места	1	0	1	Приседание на одной ноге
37	13	Вырывание и выбивание мяча Р.К. Развитие спортивных игр на Ставрополье	1	0	1	Выпады прыжком
38	13	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	Выпады прыжком
39	13	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	Выпады прыжком
40	14	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	Перекаты
41	14	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо	1	0	1	Перекаты
42	14	Игровые задания. Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	Перекаты
43	15	Игровые задания. Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	Приседания
44	15	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	Приседания
45	15	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	Приседания
46	16	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении	1	0	1	Выпады
47	16	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1	0	1	Выпады

48	16	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	0	1	Выпады
3 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
49	17	ТБ. Гимнастика, ее история. Перестроение из одной колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	0	1	Кувырок вперед
Гимнастика с элементами акробатики 17 часов						
50	17	Повторение стойки на лопатках согнув ноги, кувырка в сторону, перекатов в группировке вперед и назад. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Кувырок вперед
51	17	Разучивание 2-3 кувырков слитно. Игры с использованием обручей. Р.К. Развитие гимнастики на Ставрополье	1	0	1	Кувырок вперед
52	18	Закрепление 2-3 кувырков слитно. Игры с использованием обручей.	1	0	1	Кувырок назад
53	18	Обучение моста из положения лежа на спине. Закрепление техники кувырков и стойки на лопатках прогнувшись.	1	0	1	Кувырок назад
54	18	. Закрепление техники выполнения моста из положения лежа на спине. Совершенствование кувырков и стойки на лопатках прогнувшись.	1	0	1	Кувырок назад
55	19	Совершенствование кувырков и стойки на лопатках, мост. Игры с преодолением вертикального препятствия до 50см.	1	0	1	Стойка на лопатках
56	19	Контрольный урок комбинация из освоенных элементов	1	0	1	Стойка на лопатках
57	19	Упражнения в равновесии на бревне. Игры с обручем.	1	0	1	Стойка на лопатках
58	20	Упражнения на гимнастической лестнице. Р.К. Школа Скакуна в Ставрополе	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
59	20	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
60	20	Лазание и перелезание по наклонной скамейке, гимнастической стенке. Игры с преодолением препятствий.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
61	21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование сгибание разгибание рук в упоре.	1	1	0	Прыжки со скакалкой
62	21	Упражнения на развитие координации Упражнения в равновесии.	1	0	1	Прыжки со скакалкой
63	21	Упражнения на развитие координации . Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	1	0	Прыжки со скакалкой
64	22	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Игры с элементами акробатики и равновесия.	1	0	1	Отжимание
65	22	Прыжки со скакалкой 30 сек	1	0	1	Отжимание
66	22	Тестирование Прыжки со скакалкой 30 сек	1	0	1	Отжимание
Спортивный игры (волейбол) 13 часов						
67	23	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1	0	1	Поднимание туловища

68	23	Оценивание передач мяча двумя руками от груди. Закрепление многоскоков. . Игра «Салки».	1	0	1	Подниман ие туловища
69	23	Приём и передача мяча сверху. Игра Пионербол.	1	0	1	Подниман ие туловища
70	24	Приём и передача мяча сверху. Игра Пионербол.	1	0	1	Прыжок с подтягива нием колен
71	24	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками. Игра Пионербол.	1	0	1	Прыжок с подтягива нием колен
72	24	Прием мяча двумя руками снизу. Игра Пионербол.	1	0	1	Прыжок с подтягива нием колен
73	25	Прием мяча двумя руками снизу. Подвижные игры с приемами волейбола.	1	0	1	Наклоны туловища
74	25	Прием мяча через сетку Р.К. Советские спортсмены Ставропольцы	1	0	1	Наклоны туловища
75	25	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1	0	1	Наклоны туловища
76	26	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1	0	1	Приседан ие на одной ноге
77	26	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 4 м от сетки	1	0	1	Приседан ие на одной ноге
78	26	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра Пионербол.	1	0	1	Приседан ие на одной ноге
79	27	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков	1	0	1	Утренняя гимнастик а
4 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
80	27	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Закаливание организма под душем	1	0	1	Утренняя гимнастик а
Кроссовая подготовка 6 часов						
81	27	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Утренняя гимнастик а
82	28	Весенний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0	1	Выпады
83	28	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпады
84	28	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Выпады
85	29	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы.	1	0	1	Приседан ия

86	29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс(1км) по пересеченной местности	1	0	1	Приседания
Легкая атлетика 14 часов						
87	29	Тестирование бега на 30 м с высокого старта . Линейные эстафеты. наклон туловища из положения сидя.	1	0	1	Приседания
88	30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование челночного бега 3 x 10м Р.К. Развитие Туризма на Ставрополье	1	1	0	Выпады прыжком
89	30	Контрольный урок. Бег на 60 м с высокого старта	1	0	1	Выпады прыжком
90	30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (д)Подтягивание из виса на перекладине(м)	1	1	0	Выпады прыжком
91	31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование прыжка в длину с места	1	1	0	Перекаты
92	31	Разучивание прыжка в длину с разбега 3-5 шагов. Р.К. Развитие легкой атлетики на Ставрополье	1	0	1	Перекаты
93	31	Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	1	Перекаты
94	32	Прыжок в длину с разбега на результат	1	0	1	Подтягивание
95	32	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	0	1	Подтягивание
96	32	Разучивание метания мяча на дальность с места.	1	0	1	Подтягивание
97	33	Закрепление метаний на дальность с места.	1	0	1	Вис на перекладине
98	33	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	Вис на перекладине
99	33	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность	1	0	1	Вис на перекладине
100	34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование бега на 1000 м	1	1	0	Прыжки со скакалкой
Спортивные игры (футбол) 2 часа						
101	34	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	0	1	Прыжки со скакалкой
102	34	Спортивная игра «Футбол» по упрощенным правилам	1	0	1	Прыжки со скакалкой
Общее количество часов по программе			102	10	92	

**Поурочное планирование уроков физической культуры
4 класс (68 часов 2 часа в неделю)**

№п /п	Дата проведения (неделя)	Тема урока	Количество часов			Домашнее задание
			Все го	Контроль ные работы	Практич еские работ ы	
1 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
1	1	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения	1	0	1	Утренняя гимнастика
Легкая атлетика 15 часов						
2	1	Из истории развития физической культуры в России. Высокий старт от 10 до 15 м	1	0	1	Утренняя гимнастика
3	1	Бег на короткие дистанции . Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м.	1	1	1	Утренняя гимнастика
4	2	Составление дневника по физической культуре. Скоростной бег до 40 м. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:3х10 м. Р.К. Развитие легкой атлетики на Ставрополье	1	1	0	Прыжок в длину с места
5	2	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. . Круговые эстафеты. Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	0	1	Прыжок в длину с места
6	2	ТБ. Прыжок в длину с разбега. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование прыжок в длину с места	1	1	0	Прыжок в длину с места
7	3	Совершенствование прыжков в длину разбега. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине	1	1	0	Вис на перекладине
8	3	Прыжок в длину с разбега. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	Вис на перекладине
9	3	Прыжок в длину с разбега. Круговые эстафеты.	1	0	1	Вис на перекладине
10	4	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега с разбега. . Круговые эстафеты.	1	0	1	Приседания
11	4	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель	1	0	1	Приседания
12	4	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Обучение метанию мяча с места.	1	0	1	Приседания
13	5	Совершенствование метания мяча с места.	1	0	1	Подтягивание
14	5	Совершенствование метания мяча с места.	1	0	1	Подтягивание
15	5	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с места.	1	0	1	Подтягивание

16	6	Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
2 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
17	6	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Обучение кувырку назад в группировке. Кувырок вперед. ОРУ утренней гимнастики. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
Гимнастика с элементами акробатики 15 часов						
18	6	Закрепление кувырка назад в группировке и комплекса типа утренней гимнастики. Эстафеты со скакалками. Р.К. Школа Скакуна в Ставрополе	1	0	1	Выпрыгивание вверх из полного приседа
19	7	Обучение перекату назад стойку на лопатках. Совершенствование кувырка вперед. Эстафеты со скакалками.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
20	7	Закрепление переката назад стойки на лопатках. Совершенствование кувырка назад. Эстафеты со скакалками.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
21	7	Обучение мосту с помощью и самостоятельно. Разучивание комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование кувырка назад, переката назад стойки на лопатках. Эстафеты со скакалками.	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
22	8	Оценивание кувырка назад в группировке. Закрепление моста с помощью и самостоятельно. Совершенствование стойке на лопатках перекатом назад. Игры с элементами акробатики.	1	0	1	Отжимание
23	8	Совершенствование моста и переката назад стойку на лопатках. Игры с элементами акробатики.	1	0	1	Отжимание
24	8	Оценивание переката назад стойку на лопатках. Совершенствование моста и лазания по канату в три приема. Игры с элементами акробатики.	1	0	1	Отжимание
25	9	Совершенствование прыжков, равновесия, висов. Эстафеты с набивными мячами.	1	0	1	Поднимание туловища за 30 сек
26	9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	0	Поднимание туловища за 30 сек
27	9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0	Поднимание туловища за 30 сек
28	10	Ходьба по бревну с выпадами, на носках прямо, боком, спиной вперед, повороты на 90°. Эстафеты с набивными мячами.	1	0	1	Прыжок с подтягиванием м колен

29	10	Упражнения в равновесии на бревне. Эстафеты с набивными мячами	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен
30	10	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Эстафеты с различными предметами. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	Прыжок с подтягиванием колен
31	11	Игры с элементами акробатики. Танцевальные упражнения «Летка-енка» Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
32	11	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
3 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
33	11	Закаливание организма. ТБ .Основные правила игры в баскетбол. Стойки игрока и перемещения	1	0	1	Наклоны туловища вперед из положения сидя
Спортивный игры (баскетбол) 12 часов						
34	12	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Игра «Борьба за мяч».	1	0	1	Приседание на одной ноге
35	12	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении	1	0	1	Приседание на одной ноге
36	12	Контрольный урок. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении	1	0	1	Приседание на одной ноге
37	13	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	1	0	1	Выпады прыжком
38	13	Ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Борьба за мяч».	1	0	1	Выпады прыжком
39	13	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости Р.К. Олимпийские чемпионы Ставрополя	1	0	1	Выпады прыжком
40	14	Контрольный урок. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1	0	1	Перекаты
41	14	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1	0	1	Перекаты
42	14	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра «Борьба за мяч».	1	0	1	Перекаты
43	15	Контрольный урок Ловля, передача, ведение, бросок в кольцо. Игра «Борьба за мяч».	1	0	1	Приседания

44	15	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	Приседания
45	15	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбол	1	0	1	Приседания
Спортивный игры (волейбол) 7 часов						
46	16	ТБ. Основные правила игры в волейбол. Стойки игрока. Перемещения в стойке.	1	0	1	Выпады
47	16	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Игра Пионербол.	1	0	1	Выпады
48	16	Приём и передача мяча сверху. Прием мяча двумя руками снизу. Игра Пионербол.	1	0	1	Выпады
49	17	Контрольный урок Передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча двумя руками снизу. Игра Пионербол.	1	0	1	Кувырок вперед
50	17	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки. Игра Пионербол.	1	0	1	Кувырок вперед
51	17	Контрольный урок. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 6 м от сетки	1	0	1	Кувырок вперед
52	18	Игра и игровые задания с ограниченным числом игроков. Игра Пионербол.	1	0	1	Кувырок назад
4 четверть						
Знания о физической культуре 1 час						
53	18	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Весенний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	0	1	Кувырок назад
Легкая атлетика 14 часов						
54	18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3 x 10 м. Р.К. Развитие Туризма на Ставрополье	1	1	0	Кувырок назад
55	19	Бег на короткие дистанции . Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30 м.	1	1	0	Стойка на лопатках
56	19	Из истории развития физической культуры в России. Высокий старт от 10 до 15 м	1	0	1	Стойка на лопатках
57	19	Контрольный урок. Бег на 60 м на результат. . Круговые эстафеты. Тестирование наклон туловища из положения сидя	1	0	1	Стойка на лопатках
58	20	ТБ. Прыжок в длину с разбега. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: тестирование прыжков в длину с места	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
59	20	Совершенствование прыжков в длину разбега. Тестирование. Подтягивание в висе на перекладине	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов

60	20	Прыжок в длину с разбега. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	Поднимание ног 45 градусов
61	21	Прыжок в длину с разбега. Круговые эстафеты.	1	0	1	Прыжки со скакалкой
62	21	Контрольный урок. Прыжок в длину с разбега с разбега. . Круговые эстафеты.	1	0	1	Прыжки со скакалкой
63	21	ТБ. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Метание малого мяча в вертикальную цель	1	0	1	Прыжки со скакалкой
64	22	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Обучение метанию мяча с места.	1	0	1	Отжимание
65	22	Совершенствование метания мяча с места.	1	0	1	Отжимание
66	22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча с места.	1	1	0	Отжимание
67	23	Контрольный урок. Метание малого мяча на дальность с места.	1	0	1	Поднимание туловища за 1 мин
68	23	Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	1	0	Поднимание туловища за 1 мин
Общее количество часов по программе			68	10	58	

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Учебники 1-4 класс Физическая культура

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

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

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

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры

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

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

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

7. сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [http://www.it-](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

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

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

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

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

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

12. <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

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

14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm

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

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

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

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

17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info.
05.01.2010.

www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

18. Журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

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

20. Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

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

22. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
23. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
24. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924 lih.no=329228 hnpf> – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.
25. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.
26. <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».
27. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».
28. <http://www.pfo.ru> – Сайт Приволжского федерального округа.
29. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.
30. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.
Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии
Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.
31. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.
32. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
33. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».
34. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».

35. <http://ww.kindersport.ru/> - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
36. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года (первые игры в Афинах).
37. <http://www.worldance.ru/> - The World Of Dance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов.
38. <http://www.tours.ru/sport/> - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.
39. <http://badminton.hut.ru> – Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам.
40. <http://www.gym.by.ru> – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен бодибилдингу, пауэрлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея, коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании, форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите пообщаться!
41. <http://www.aerobics.ru> – Федерация аэробики.
42. <http://www.billiard-info.ru> – Федерация бильярдного спорта.
43. <http://www.volley.ru> – Федерация волейбола.
44. <http://www.russian-kayak.da.ru> – Федерация гребли на байдарках и каноэ.
45. <http://www.yachting.ru> – Федерация парусного спорта.
46. <http://www.rfrg.org> – Федерация художественной гимнастики.
47. <http://www.cycling.ru> – Федерация велосипедного спорта.

48. <http://www.waterpolo.roc.ru> – Федерация водного поло.

49. <http://www.sport.ru/fieldhockey/roc.ru> - Федерация хоккея на траве.

50. <http://www.fhr.ru> – Федерация хоккея.

51. <http://www.rusbandy.ru> – Федерация хоккея с мячом.