

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Железнодорожная средняя общеобразовательная школа №3»**

Рассмотрено

МО учителей спортивно-
эстетического цикла

Протокол № 1

от «30» августа 2024 г.

Руководитель МО

Ускова Е.В.

Согласовано

Методическим советом
«30» августа 2024 г.

Зам. директора по УВР

М.В. Дурницкая

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

уровень: начальное общее образование (1-4 классы)

срок реализации: 4 года

Учитель:

Волобуева О. Е.

Кузнецов А. А.

**г. Железнодорожск-Илимский
2024-2025 учебный год**

Рабочая программа начального общего образования по предмету «Физическая культура» составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленных в федеральной рабочей программе воспитания.

I. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

1 класс

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 класс

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно

на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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

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).

Плавательная подготовка. Изучение стилей плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине. Игры в воде. Закаливание, безопасное поведение на воде.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 класс

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

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

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. 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 места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 класс

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения в танце.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с толчком двух ног. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

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

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

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача;

приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

II. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-

нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультурминутки, 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.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
 - выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
 - обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
 - вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;
- коммуникативные УУД:*
- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:*
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
 - выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
 - взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
 - контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.
- По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:
- познавательные УУД:*
- 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 триместрам;
- коммуникативные УУД:*
- 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 УУД:*
- 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.

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

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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 втором классе обучающийся научится:

- 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 длину с места;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом;
- спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- 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 места;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

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

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать движение в танце в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

III. Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы 5-е изд.- М.: Просвещение, 2016, - 64 с.

для 1 класса

№ урока	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Информация об электронных или цифровых методических материалах
1.	<i>Легкая атлетика.</i> Инструктаж по Т/Б на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.	Высокий старт.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.	Смешанное передвижение шагом и бегом. Бег в равномерном и переменном темпе.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.	Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
5.	Прыжок в длину с места.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте; с продвижением вперед.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7.	<i>Подвижные игры на основе баскетбола.</i> Инструктаж по Т/Б на уроках подвижных игр.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8.	Развитие координационных способностей.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
9.	Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10.	Передача и ловля мяча на месте.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
11.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12.	Передача мяча снизу, от груди, от плеча.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
13.	Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
14.	Владение мячом в процессе подвижных игр «Охотники и утки».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
15.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
16.	Бросок мяча после ведения на месте.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17.	Бросок мяча двумя руками от груди с места в щит.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
18.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места в щит.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19.	<i>Гимнастика с элементами акробатики.</i> Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20.	Построение в шеренгу, колонну.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21.	Повороты направо, налево, кругом.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
22.	Группировка сидя и группировка лёжа.	1	http://school-

			collection.edu.ru/catalog/teacher/
23.	Группировка сидя и группировка лёжа.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
24.	Перекаты в группировке боком.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
25.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
26.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
27.	Лазание по гимнастической стенке.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
28.	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
29.	Подтягивание лежа на животе на гимнастической скамейке.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
30.	Развитие силовых способностей.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
31.	Перешагивание через набивные мячи. Игра «Змейка».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
32.	Перешагивание через набивные мячи. Игра «Змейка».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
33.	Лыжная подготовка. Инструктаж по Т/Б на уроках лыжной подготовки.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
34.	Построение с лыжами и на лыжах.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
35.	Техника ступающего шага без палок.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
36.	Падение и вставание на равнинной поверхности на месте.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
37.	Падение и вставание на месте под уклон.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
38.	Техника ступающего шага с палками.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
39.	Повороты на месте вокруг носков и вокруг пяток.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
40.	Техника скользящего шага без палок.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
41.	Имитация положений тела в фазе скольжения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
42.	Имитация положений тела в фазе скольжения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
43.	Подвижные игры. Игры на основе строевых упражнений. Игра «К своим флажкам».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
44.	Игра « Два Мороза».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
45.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
46.	Игры на основе строевых упражнений. Игра «Конники спортсмены».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
47.	Подвижные игры с элементами бега «Волк во рву».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
48.	Подвижные игры с метанием	1	http://school-

	«Охотники и утки».		collection.edu.ru/catalog/teacher/
49.	Игра «Посадка картофеля».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
50.	Игры на ловкость и внимание. Игра «Жёлуди и Орехи».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
51.	Игра «Конники спортсмены».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
52.	Подвижные игры на развитие координации.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
53.	Игры с элементами прыжков. Игра «Прыгающие воробушки».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
54.	Игры с элементами прыжков. Игра «Удочка».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
55.	Подвижные игры на развитие координации. Игра «Волна».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
56.	Подвижные игры на внимание. Игра «Отгадай, чей голос».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
57.	Игры на развитие координации. Игра «Неудобный бросок».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
58.	Игры с прыжками. Игра «Пустое место».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
59.	Игры с мячом. Игра «Гонка мячей».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
60.	Игры на развитие выносливости. Игра «Космонавты».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
61.	<i>Легкая атлетика.</i> Бег с изменением направления и скорости.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
62.	Высокий старт. Бег 30 метров.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
63.	Встречная эстафета.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
64.	Прыжок в длину с места.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
65.	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 м. Эстафеты.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
66.	Метание малого мяча, набивного мяча на дальность.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
для 2 класса**

№ урока	Раздел. Тема урока	Количество часов	Информация об электронных или цифровых методических материалах
1.	<i>Легкая атлетика.</i> Инструктаж по Т/Б на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 20 метров.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.	Высокий старт. Бег 30 метров на результат.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.	Смешанное передвижение шагом и бегом. Бег в равномерном и переменном темпе.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.	Бег 60 м на результат.	1	http://school-

			collection.edu.ru/catalog/teacher/
5.	Равномерный, медленный бег до 5 мин.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6.	Прыжок в длину с места.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7.	Метание малого мяча. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8.	Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 метров.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
9.	<i>Подвижные игры на основе баскетбола.</i> Инструктаж по Т/Б на уроках подвижных игр.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10.	Стойка и передвижения баскетболиста.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
11.	Ловля и передача мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
13.	Ловля и передача мяча в движении.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
14.	Ведение мяча на месте.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
15.	Ведение мяча на месте и в движении.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
16.	Эстафеты с элементами ведения баскетбольного мяча.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
18.	Бросок мяча в цель.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19.	Бросок мяча двумя руками от груди с места в щит.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21.	<i>Гимнастика с элементами акробатики.</i> Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
22.	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
23.	Группировка сидя и группировка лёжа.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
24.	Кувырок в сторону. Кувырок вперед.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
25.	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
26.	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
27.	Развитие координационных способностей.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
28.	Перестроение из колонны по одному в полону по два.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
29.	Из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
30.	Передвижение в колонне по одному по	1	http://school-

	указанным ориентирам.		collection.edu.ru/catalog/teacher/
31.	Вис стоя и лежа.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
32.	В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
33.	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
34.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
35.	Лыжная подготовка. Инструктаж по Т/Б на уроках лыжной подготовки.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
36.	Способы безопасного падения и вставание.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
37.	Техника ступающего шага без палок и с палками.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
38.	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
39.	Техника скользящего шага.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
40.	Техника скользящего шага.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
41.	Имитация положений тела в фазе скольжения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
42.	Имитация положений тела в фазе скольжения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
43.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
44.	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
45.	Подвижные игры. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
46.	Эстафеты с элементами ходьбы и бега.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
47.	Стойка и передвижения футболиста.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
48.	Подвижные игры с элементами футбола.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
49.	Передача и остановка футбольного мяча.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
50.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
51.	Подвижные игры с элементами прыжков.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
52.	Эстафеты с элементами прыжков, ходьбы и бега.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
53.	Стойка и передвижения волейболиста.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
54.	Подвижные игры с элементами волейбола.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
55.	Понятия приема и передачи мяча.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

56.	Эстафеты с элементами волейбола.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
57.	Подвижные игры на основе волейбола.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
58.	Подвижная игра «Пионербол».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
59.	Подвижная игра «Пионербол».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
60.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
61.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
62.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
63.	<i>Легкая атлетика.</i> Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
64.	Челночный бег.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
65.	Бег 30 м на результат.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
66.	Равномерный, медленный бег до 5 мин.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
67.	Прыжок в длину с места на результат.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
68.	Метание малого мяча в вертикальную цель с 4-5 метров.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
для 3 класса**

№ урока	Раздел. Тема урока	Количество часов	Информация об электронных или цифровых методических материалах
1.	<i>Легкая атлетика.</i> Инструктаж по Т/Б на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 20 метров.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.	Высокий старт. Бег 30 метров на результат.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.	Равномерный, медленный бег до 6 мин.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.	Бег 60 м на результат.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
5.	Прыжок в длину с места.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6.	Прыжок в длину с места на результат.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7.	Метание малого мяча с места на дальность.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8.	Метание малого мяча с места на дальность на результат.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
9.	<i>Подвижные игры на основе баскетбола.</i> Инструктаж по Т/Б на уроках подвижных игр.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10.	Стойка и передвижения баскетболиста.	1	http://school-

			collection.edu.ru/catalog/teacher/
11.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
13.	Ловля и передача мяча в движении.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
14.	Ведение мяча на месте.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
15.	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении шагом.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
16.	Эстафеты с элементами ведения баскетбольного мяча.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
18.	Бросок мяча в щит.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19.	Эстафеты с элементами бросков баскетбольного мяча.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20.	Игра в мини-баскетбол.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21.	<i>Гимнастика с элементами акробатики.</i> Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
22.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
23.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за голову.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
24.	2-3 кувырка вперед.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
25.	2-3 кувырка вперед.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
26.	Стойка на лопатках.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
27.	Мост из положения лежа на спине.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
28.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
29.	Вис стоя и лежа.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
30.	Развитие силовых способностей.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
31.	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
32.	Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
33.	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
34.	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и перестановкой рук.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

35.	Лыжная подготовка. Инструктаж по Т/Б на уроках лыжной подготовки.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
36.	Способы безопасного падения и вставание.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
37.	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
38.	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
39.	Техника скользящего шага.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
40.	Имитация положений тела в фазе скольжения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
41.	Имитация положений тела в фазе скольжения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
42.	Передвижение на лыжах с использованием изученных способов передвижения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
43.	Техника попеременного двухшажного классического хода.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
44.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным классическим ходом.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
45.	Подвижные игры. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
46.	Эстафеты с элементами ходьбы и бега.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
47.	Стойка и передвижения футболиста.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
48.	Подвижные игры с элементами футбола.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
49.	Передача и остановка футбольного мяча.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
50.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
51.	Подвижные игры с элементами прыжков.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
52.	Эстафеты с элементами прыжков, ходьбы и бега.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
53.	Стойка и передвижения волейболиста.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
54.	Прием мяча двумя руками снизу.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
55.	Прием мяча двумя руками снизу.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
56.	Эстафеты с элементами волейбола.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
57.	Подвижные игры на основе волейбола.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
58.	Подвижная игра «Пионербол».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
59.	Элементы передачи мяча двумя руками сверху.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
60.	Передача мяча двумя руками сверху.	1	http://school-

			collection.edu.ru/catalog/teacher/
61.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
62.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
63.	<i>Легкая атлетика.</i> Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
64.	Челночный бег.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
65.	Бег 30 м на результат.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
66.	Равномерный, медленный бег до 6 мин.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
67.	Прыжок в длину с места на результат.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
68.	Метание малого мяча с места на дальность.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура»
для 4 класса**

№ урока	Раздел. Тема урока	Количество часов	Информация об электронных или цифровых методических материалах
1.	<i>Легкая атлетика.</i> Инструктаж по Т/Б на уроках легкой атлетики. Бег с ускорением 30 метров.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.	Высокий старт. Бег 30 метров на результат.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.	Равномерный, медленный бег до 6 мин.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.	Бег 60 м на результат.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
5.	Встречная эстафета. Передача эстафетной палочки.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6.	Прыжок в длину с места на результат.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7.	Круговая эстафета. Передача эстафетной палочки.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8.	Метание малого мяча с места на дальность на результат.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
9.	<i>Подвижные игры на основе баскетбола.</i> Инструктаж по Т/Б на уроках подвижных игр.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10.	Стойка и передвижения баскетболиста.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
11.	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
13.	Ловля и передача мяча в движении.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
14.	Ведение мяча на месте со средним и высоким отскоком.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

15.	Эстафеты с элементами ведения баскетбольного мяча.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
16.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17.	Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
18.	Эстафеты с элементами бросков баскетбольного мяча.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19.	Эстафеты с элементами ловли и передач баскетбольного мяча.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20.	Игра в мини-баскетбол.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21.	<i>Гимнастика с элементами акробатики.</i> Инструктаж по Т/Б на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
22.	Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
23.	Кувырок вперед, кувырок назад.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
24.	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
25.	Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
26.	Мост с помощью и самостоятельно.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
27.	Мост с помощью и самостоятельно.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
28.	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
29.	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
30.	На гимнастической стенке вис прогнувшись.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
31.	На гимнастической стенке вис прогнувшись.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
32.	Поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
33.	Лазание по канату в три приема.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
34.	Лазание по канату в три приема.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
35.	<i>Лыжная подготовка.</i> Инструктаж по Т/Б на уроках лыжной подготовки.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
36.	Способы безопасного падения и вставание.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
37.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
38.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
39.	Имитация положений тела в фазе скольжения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
40.	Имитация положений тела в фазе скольжения.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

41.	Подвижные игры на лыжах.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
42.	Эстафеты с передачей лыжных палок.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
43.	Спуск с пологих склонов в низкой, высокой и основной стойках.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
44.	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным классическим ходом.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
45.	Подвижные игры. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
46.	Эстафеты с элементами ходьбы и бега.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
47.	Стойка и передвижения футболиста.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
48.	Подвижные игры с элементами футбола.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
49.	Передача и остановка футбольного мяча.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
50.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
51.	Эстафеты с элементами ведения футбольного мяча.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
52.	Подвижные игры с элементами прыжков.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
53.	Эстафеты с элементами прыжков, ходьбы и бега.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
54.	Стойка и передвижения волейболиста.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
55.	Прием мяча двумя руками снизу.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
56.	Эстафеты с элементами волейбола.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
57.	Передача мяча двумя руками сверху.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
58.	Передача мяча двумя руками сверху.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
59.	Подвижная игра «Пионербол».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
60.	Игра в мини-волейбол.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
61.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
62.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
63.	Легкая атлетика. Высокий старт. Бег с ускорением 30 м.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
64.	Челночный бег.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
65.	Бег 30 м на результат.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
66.	Равномерный, медленный бег до 6 мин.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
67.	Прыжок в длину с места на результат.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

			collection.edu.ru/catalog/teacher/
68.	Метание малого мяча с места на дальность.	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

Приложение

Формы учета рабочей программы воспитания

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
- Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
 - демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
 - обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на ярких деятелей культуры, ученых, политиков, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
 - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.
- Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе
- Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, лицам.
- Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
- Применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.
- Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.
- Выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.
- Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включения в урок различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.
- Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.