МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ «ШКОЛА № 23 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА С. Д.ПОШИВАЛЬНИКОВА»
(МБОУ г.Керчи РК «Школа № 23 им. Героя Советского Союза С. Д. Пошивальникова»)

РАССМОТРЕНА на заседании ШМО учителей физкультуры и ОБЖ Протокол от 19.06.26 № 18 Руководитель МО_____ О.И.Крупницкая	СОГЛАСОВАНА Зам. директора по УВР ____Т.М.Ведерникова «01» августа 2026г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ г. Керчи РК «Школа № 23 имени Героя Советского Союза С.Д. Пошивальникова» И.В.Рыбец Приказ 06.08.2026г. № 443

Рабочая программа
по учебному предмету «*Физическая культура*»
для 10 –х классов

г. Керчь
2026 год

ПРОГРАММА СРЕДНЕЙ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
10 класс

Данная программа разработана на основе ФОП СОО, представленных в обновленном ФГОС, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Цель: формирование потребности у учащихся здорового образа жизни, дальнейшего накопления практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ 10 КЛАСС

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

Освоение программы обеспечивает выполнение учащимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС СОО.

Личностные результаты.

В части гражданского воспитания должны отражать:

— сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

— осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

— принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

— готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

— готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях;

— умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

— готовность к гуманитарной и волонтёрской деятельности.

В части патриотического воспитания должны отражать:

— сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России;

— ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

— идейную убеждённость, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

В части духовно-нравственного воспитания должны отражать:

— осознание духовных ценностей российского народа;

— сформированность нравственного сознания, этического поведения;

— способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

— осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

— ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

В части эстетического воспитания должны отражать:
— эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;
— способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства;
— убеждённость в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;
— готовность к самовыражению в разных видах искусства; стремление проявлять качества творческой личности.

В части физического воспитания должны отражать:
— сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
— потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
— активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

В части трудового воспитания должны отражать:
— готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
— готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
— интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
— готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

В части экологического воспитания должны отражать:
— сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
— планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
— активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
— расширение опыта деятельности экологической направленности.

В части ценностей научного познания должны отражать:
— сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
— совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
— осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты
Овладение универсальными познавательными действиями:
1) *базовые логические действия:*
— самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
— устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;
— определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
— выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
— разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

— вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
— координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
— развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;
2) *базовые исследовательские действия:*
— владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
— овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации,
преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
— формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
— ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
— выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
— анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
— давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
— осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
— уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
— уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
— выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения
3) *работа с информацией:*
— владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
— создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
— оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
— использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
— владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.
Овладение универсальными коммуникативными действиями:
1) *общение:*
— осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
— распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
— владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументировано вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
— развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;
2) *совместная деятельность:*
— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
— выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

— принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
— оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
— предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;
— осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.
Овладение универсальными регулятивными действиями:
1) *самоорганизация:*
— самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
— самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
— давать оценку новым ситуациям;
— расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
— делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
— оценивать приобретённый опыт;
— способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;
2) *самоконтроль:*
— давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
— владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
— уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
3) *принятие себя и других:*
— принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
— принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
— признавать своё право и право других на ошибки;
— развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

10 класс

Предметные результаты

По разделу «Знания о физической культуре» отражают умения и способности:
— характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;
— ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;
— положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

По разделу «Организация самостоятельных занятий» отражают умения и способности:
— проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

— контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;
— планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса ГТО.

По разделу «Физическое совершенствование» отражают умения и способности:
— выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;
— выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;
— выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;
— демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);
— демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса ГТО.

Содержание учебного предмета для 10 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов	Виды деятельности
	Раздел 1.*Знания о физической культуре.*		
1.1	***Физическая культура как социальное явление.*** Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.	В процессе уроков	Приобретают знания об истоках возникновения культуры, как социального явления, о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, повышения умственной и физической работоспособности, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши). Готовят презентации и доклады; выступления и сообщения с использованием материала учебника и Интернета.
1.2	Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-	В процессе уроков	Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно - ориентированная, соревновательно - достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе;

	достиженческая). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) как основа прикладно-ориентированной физической культуры; история и развитие комплекса ГТО в СССР и РФ. Характеристика структурной организации комплекса ГТО в современном обществе, нормативные требования для учащихся 16—17 лет.		нормативные требования для учащихся 16—17 лет. Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный Закон РФ «О физической культуре и спорте в РФ»; Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ»: — обсуждают рассказ учителя и материал учебника о целях и задачах создания Всесоюзного физкультурного комплекс ГТО в период СССР, дополняют его материалом из Интернета и иных источников; — формулируют общее мнение о роли комплекса ГТО в воспитании подрастающего поколения, подготовке его к трудовой деятельности и защите Отечества.
1.3	***Физическая культура как средство укрепления здоровья человека.*** Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.	В процессе уроков	*Проектная деятельность исследовательского характера* (проект по избранной теме с использованием материала учебника и Интернета, дополнительных литературных источников); знакомятся с общими представлениями об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевой ориентации и предметного содержания (фитнес, ритмическая гимнастика, аэробная гимнастика, шейпинг, атлетическая гимнастика, стретчинг и т.д.), как массовом движении в системной организации оздоровительной физической культуры.
	Раздел 2. ***Способы самостоятельной деятельности.***		
2.1	***Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга.*** Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение	В процессе уроков	Знакомятся и обсуждают понятие «образ жизни человека», анализируют содержание его основных направлений и компонентов, приводят примеры из своего образа жизни; — знакомятся с особенностями организации досуговой деятельности, её оздоровительными формами и их планированием, обсуждают их роль и значение в образе жизни современного человека; — знакомятся с понятием «активный отдых» как оздоровительной формой организации досуговой деятельности, обсуждают и анализируют его содержание, связь с укреплением и сохранением здоровья.
2.2	Кондиционная тренировка	В процессе	Знакомятся:

	как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой; особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.	уроков	— с понятием «кондиционная тренировка» и основными формами организации её занятий; — знакомятся с образцом конспекта тренировочного занятия кондиционной направленности, обсуждают его структуру и содержательное наполнение; — анализируют особенности динамики показателей пульса при разных по направленности занятиях кондиционной тренировкой; — обсуждают правила оформления учебных заданий, подходы к индивидуализации дозировки физической нагрузки с учётом показателей состояния организма; — разрабатывают индивидуальные планы тренировочного занятия кондиционной тренировкой и обсуждают с учителем.
2.3	Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.	В процессе уроков	Рассказ учителя, использование материала учебника и Интернета. Основы контроля состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой: — обсуждают рассказ учителя о целевом назначении ежегодного медицинского осмотра, его содержательном наполнении, связи с организацией и проведением регулярных занятий физической культурой и спортом; — знакомятся с правилами распределения учащихся на медицинские группы и перечнем ограничений для самостоятельных занятий физической культурой и спортом; — обсуждают роль и значение контроля за состоянием здоровья для организации самостоятельных занятий, подбора физических упражнений и индивидуальной нагрузки; — обсуждают способы профилактики заболевания сердечно - сосудистой системы, устанавливают её связь с организацией регулярных занятий физической культурой и спортом; — делают выводы об индивидуальном состоянии сердечно – сосудистой системы, учитывают их при выборе величины и направленности физической нагрузки для самостоятельных занятий физической культурой и спортом; — знакомятся с субъективными показателями текущего состояния организма, анализируют способы и критерии их оценивания (настроение, самочувствие, режим сна и питания); — проводят наблюдение за субъективными показателями в течение учебной недели и оценивают его по соответствующим критериям; —анализируют динамику показателей состояния организма в недельном режиме и устанавливают связь с особенностями его содержания; — знакомятся с объективными показателями индивидуального состояния организма и

			критериями их оценивания (измерение артериального давления, проба Штанге и Генча); — обучаются проводить процедуры измерения объективных показателей и оценивают текущее состояние организма в соответствие со стандартными критериями.
	Раздел 3.*Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.*		
3.1.	Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения; предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.	В процессе уроков	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки: — определяют индивидуальную форму осанку и знакомятся с перечнем упражнений для профилактики её нарушения: — упражнения для закрепления навыка правильной осанки; — общеразвивающие упражнения для укрепления мышц туловища; — упражнения локального характера на развитие корсетных мышц; — знакомятся и разучивают корригирующие упражнения на восстановление правильной формы и снижение выраженности сколиотической осанки; — разрабатывают и разучивают индивидуальные комплексы упражнений с учётом индивидуальных особенностей формы осанки. Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером: — составляют индивидуальные комплексы упражнений зрительной гимнастики, для профилактики напряжения шейного и грудного отделов позвоночника разучивают их и планируют выполнение в режиме учебного дня.
3.2.	Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации.	В процессе уроков	Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой: — знакомятся с основными типами телосложения и их характерными признаками; — знакомятся с упражнениями атлетической гимнастики и составляют из них комплексы предметно- ориентированной направленности (на отдельные мышечные группы); — разучивают комплексы упражнений атлетической гимнастики и планируют их в содержании занятий кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической; — разучивают комплексы упражнений аэробной гимнастики и планируют их в содержании занятий

			кондиционной тренировкой с индивидуально подобранным режимом физической нагрузки.

Раздел 4. ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***
4.1. Модуль «ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи при травмах и переутомлении. Особенности бега на различной местности (по жесткому грунту, по песку, в гору, с горы, преодоление препятствий: поваленные деревья, изгороди и др.). Основы техники и тактики выученных видов легкой атлетики. Правила судейства соревнований по легкой атлетике. Физической совершенствование и формирование здорового образа жизни. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	Правила поведения на уроках физической культуры (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках легкой атлетики и кроссовой подготовки, с требованиями к обязательному их соблюдению; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры, знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; изучают виды легкой атлетики; особенности бега на различной местности; правила оказания первой медицинской помощи при различных травмах; правила судейства соревнований по легкой атлетике.
Специальная физическая подготовка:	
Специальные упражнения: беговые, прыжковые, для метаний; упражнения с барьерами; медленный бег 10-15 мин; повторный бег 4х150 м; 4х200 м; 2х300 м (индивидуально в зависимости от поставленных целей и задач); переменный бег до 1 мин.	Выполняют: специальные беговые и прыжковые упражнения; упражнения для метаний; совершенствование техники ранее разученных упражнений; равномерный медленный бег до 20 мин; повторный бег на заданных отрезках; переменный бег до 15 мин; контрольный тест бег – 2000м – 3000 м. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.
Бег	
Бег 30 м, 60 м,100м; повторный бег 4х80м, 2х150м, 2х200м с заданной скоростью; эстафетный бег4х100м. *Отработка старта* по раздельным дорожкам, с общей линии (стартовый разгон). *Бег по дистанции* - работа над экономичностью и равномерностью движений, выбор тактики преодоления различных дистанций (индивидуально). *Прохождение поворотов* – работать над техникой бега по виражу. *Финиширование* – работа над финишным броском. Работа над техникой преодоления препятствий в кроссе.	Выполняют: бег на заданных отрезках; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий (с барьерами); стартовый разбег; эстафетный бег; передача эстафетной палочки; совершенствование техники бега; техника и тактика бега на средние и длинные дистанции; выученные приемы.
Прыжки	
Прыжки в длину с места; прыжки в длину с	Выполняют: прыжки в длину с места; прыжки в

разбега способом прогнувшись; в высоту выученными способами.	длину с разбега способом прогнувшись; прыжки в высоту; разучивают сложно координированные прыжковые упражнения. Выполняют: различные прыжки через скакалку на месте и в движении.
Метание	
малого мяча на дальность (150г); гранаты 700г в горизонтальную цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча, ядра 1-5кг.	Выполняют метание малого мяча на дальность; метание гранаты в цель и на дальность; броски и толкание набивного мяча и ядра.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

4.2. Модуль «ГИМНАСТИКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Современное Олимпийское и физкультурно-массовое движение. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре. Способы индивидуальной организации, планировании, регулировании контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнений. Способы регулирования массы тела. Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.	Выполняют: правила поведения и технику безопасности на уроках гимнастики; способы саморегуляции и самоконтроля; страховку и самостраховку. Изучают олимпийское и физкультурно-массовое движение; спортивно - оздоровительные системы; способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физкультурой и спортом. Беседа о способах регулирования массы тела, вредных привычках, причинах их возникновения и пагубного влияния на здоровье.
Общефизическая подготовка	
Строевые упражнения и приемы: повороты в движении; перестроение из одной колонны в 2,4, 8 в движении; строевой шаг. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами); комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Выполняют: строевые команды, упражнения, приемы; ранее изученные, общеразвивающие упражнения; комплексы упражнений на регулирование массы тела и формирование телосложения; комплексы на развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки.
Специальная физическая подготовка	
Гимнастика с элементами акробатики	
Юноши: длинный кувырок вперед, через препятствие на высоте до 90см из упора присев силой стойка на голове и руках; стойка на руках; кувырок назад через стойку на руках; переворот боком; комбинации из ранее освоенных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед; длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед стока на руках, кувырок назад, поворотом боком).	Выполняют: акробатические упражнения и комбинации из акробатических элементов; совершенствование техники ранее разученных упражнений, комплексы упражнений на развитие двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость); прыжки через скакалку.

Девушки: кувырки вперед и назад; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; «мост» из положения, стоя; комбинации из ранее освоенных элементов (2 кувырка вперед, кувырок назад, перекат в стойку на лопатки, группировка, «мост» из положения стоя).	
Висы и упоры	
Юноши: подъем в упор силой; вис, согнувшись; вис, согнувшись; вис сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре; стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад; подъем переворотом; подтягивание на перекладине. *Девушки:* комбинации из раннее разученных упражнений; толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	Выполняют: комбинации из разученных элементов, страховку и самостраховку.
Лазание	
По канату и шесту в 2 приема без помощи ног, лазание по канату и шесту на скорость	Выполняют: технику лазания по канату и шесту (по фазам движения и в полной координации).
Опорный прыжок	
Прыжок, согнув ноги через козла в длину (высота 115см); прыжок ноги врозь через коня в длину (высота 120-125см).	Выполняют: технику опорного прыжка разученными способами.
Атлетическая гимнастика	
Комплекс упражнений с гантелями; физические упражнения локального воздействия: с внешним сопротивлением, создаваемы за счет веса предметов (гантели, штанги, гири); противодействия партнера; сопротивление упругих предметов (резина, пружинные эспандеры); упражнения с отягощением равным весу собственного тела (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук от пола); упражнения на тренажерах.	Выполняют: комплексы упражнений с гантелями; упражнения на силовых тренажерах; упражнения локального воздействия.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

4.3. Модуль «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
<u>БАСКЕТБОЛ.</u>

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и

судейства и жесты судьи. Развитие баскетбола в современной России. Организация технико-тактических действий в процессе игры; особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов; методика организации самостоятельных занятий.	жесты судьи; владеют знаниями о развитии баскетбола в современной России; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов; методикой самостоятельных занятий.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.	Выполняют: специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.
Технико-тактическая подготовка	
Чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов, ведений, передач, бросков мяча сопряженных с выполнением индивидуальных, групповых и командных тактических действий игроков в нападении и защите; техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков; выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.	Выполняют: чередование различных стоек, передвижений, остановок, поворотов в нападении и защите; чередование различных способов ловли, передач и ведений мяча; серийные броски с различных точек средней и дальней дистанции при активном сопротивлении защитника, после выполнения технических приемов нападения, финтов и с сопротивлением защитника; отбивание мяча; накрытия броска и организация борьбы за мяч, отскочивший от щита, добрасывая мяч;выполняют технику штрафного броска в игровых и соревновательных условиях; разучивают способы выполнения техники штрафного броска в учебной и игровой деятельности; анализируют технику и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в группах); выход и противодействия выхода на свободное место для взаимодействий между игроками; взаимодействия и противодействия заслонам; техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии; способы овладения мячом при «спорном мяче»; выполнение штрафных бросков; выполнение правил 3—8—24 секунды в условиях игровой деятельности; закрепляют технические и тактические действия в условиях игровой и учебной деятельности; организовывают и проводят спортивно-массовые мероприятия с учащимися младших классов.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий): юноши девушки	5-6	3	1
10 штрафных бросков на точность (количество попаданий): юноши	5-6	3	2

девушки			

ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Влияние игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми. Особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов.	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о влиянии игровых упражнений на развитие координационных, кондиционных способностей; организацией вариантов технико-тактических действий в процессе игры; особенностями проведения и судейства соревнований; методикой самостоятельных занятий; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов.
Специальная физическая подготовка	
Специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.	Выполняют: специальные физические упражнения на скорость, выносливость, ловкость, прыгучесть.
Технико-тактическая подготовка	
Техника: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя): на месте индивидуально; в парах, после перемещения; в прыжке, после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку, подача мяча (нижняя и верхняя): имитация подачи в стенку;на партнера, через сетку из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки, нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования); техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). *Тактика:* индивидуальные, групповые, и командные тактические действия в защите, нападении; закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности	Выполняют: передвижения, остановки, повороты, прием и передача мяча (верхняя и нижняя): на месте индивидуально; в парах, после перемещения; в прыжке, после подачи; групповые упражнения с подачей через сетку, подача мяча (нижняя и верхняя): имитацию подачи в стенку; на партнера, через сетку из-за лицевой линии, с изменением направления полета мяча, на точность по зонам площадки, нападающий удар (варианты ударов через сетку, удары в прыжке с места по мячу, наброшенному партнером, удары через сетку собственным набрасыванием мячу, атакующие удары, варианты блокирования); разучивают технику игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении);находят сложные элементы и анализируют особенности их выполнения; разучивают подводящие упражнения и анализируют их технику у одноклассников, предлагают способы устранения возможных ошибок; закрепляют технику постановки блоков, атакующего удар (с места и в движении) в учебной и игровой деятельности; совершенствуют технику нападающего удара в разные зоны волейбольной площадки; совершенствуют технические и тактические действия в защите и нападении в процессе учебной и игровой деятельности.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку; подтягивание из виса; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге; прыжки в длину с места; прыжки вверх из приседа; бег на месте.	Выполняют: прыжки через скакалку; подтягивание; подъем туловища из положения, лежа; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания; прыжки из приседа; бег на месте; ранее изученные комплексы общеразвивающих упражнений: на регулирование массы тела и формирование телосложения; на развитие прыгучести,

	координационных и силовых способностей.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
10 верхних (юноши) прямых подач на попадание в указанную преподавателем зону: юноши девушки	7-9	8	6
6 передач на точность через сетку из зон 2, 3, 4 (в указанную зону): юноши девушки	6-7	5	3

ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Теоретические сведения	
Правила техники безопасности при занятиях. Правила и терминология игры. Правила судейства и жесты судьи. Развитие футбола в России и за рубежом. Физическая подготовка юного футболиста. Особенности подготовки девушек в футболе. Особенности судейства, организации и проведения спортивных игр с учащимися младших классов.	Выполняют: технику безопасности при занятиях с мячом; знают правила игры; правила судейства и жесты судьи; владеют знаниями о развитии футбола в России и за рубежом; о физической подготовке юного футболиста; об особенностях подготовки девушек в футболе; особенностями проведения и судейства соревнований; методикой самостоятельных занятий; организацией и проведением спортивных игр с учащимися младших классов.
Специальная физическая подготовка	
Прыжки и бег в различных сочетаниях; ускорения и рывки с мячом; рывки к мячу с последующим ударом по воротам; прыжки с имитацией удара головой и ногой; прыжки с места и с разбега с ударами головой или ногой по мячам, подвешенных на разной высоте; спортивные игры: гандбол, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом по упрощенным правилам с элементами футбола;удары по футбольному и набивному мячах на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; борьба за мяч с помощью толчков; бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки;быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.	Выполняют: прыжки с места и с разбега с имитацией удара головой или ногой по мячах, подвешенных на разной высоте; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола; удары по футбольному и набивному мячах на дальность; броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед;бег с максимальной скоростью после имитирования удара ногой или головой в прыжке, после преодоления препятствий (барьер, ров и т.п.); бег боком и спиной вперед наперегонки; быстрый переход от бега спиной вперед на обыкновенный и др.; ускорения и рывки с мячом на 30-60м; элементы техники с последующим рывком и ударом в цель.

Технико-тактическая подготовка	
Передвижения: различные сочетания приемов передвижения с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование точности ударов, умение рассчитывать силу удара; головой: совершенствование техники ударов лбом; остановки мяча: совершенствование остановок мяча различными способами; ведение мяча: совершенствование ведения мяча различными способами; отвлекающим действия (финты): совершенствование финтов с учетом развития у учащихся двигательных качеств; отбора мяча: отбор мяча в подкате; вбрасывания мяча: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча; жонглирование мячом; элементы игры вратаря: совершенствование техники ловли и отражения, бросков руками и выбивания мяча ногами, умение определять направление возможного удара, игры на выходах, быстрой организации атаки, управление игрой партнеров по обороне; техника игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности: индивидуальные действия в нападении и в защите: совершенствование способностей и умений действовать в нападении; групповые действия в нападении ив защите: совершенствование скорости организации атак; командные действия в нападении ив защите: организация быстрого и постепенного нападения; совершенствования согласованности действий в обороне.	Выполняют: различные приемы передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу ногой: совершенствование ударов на точность (в цель, в ворота, партнеру, движущийся); головой, лбом, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок; остановки мяча различными способами с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения; ведение мяча различными способами на высокой скорости, меняя направление и ритм движения, применяя отвлекающих действия (финты); совершенствование финтов с учетом развития собственных двигательных качеств, учитывая игровое место в составе команды; отбора мяча: в подкате; определение замысла соперника, владеющего мячом; вбрасывания мяча: на точность и дальность, изменяя расстояние до цели; жонглирование мячом ногой (правой, левой), бедром (правым, левым), головой; элементы игры вратаря; знакомятся и анализируют образцы техники: вбрасывания мяча с лицевой линии, углового удара, удара от ворот, штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот в игровых и соревновательных условиях; разучивают технику вбрасывания мяча с лицевой линии, углового удара, удара от ворот, штрафного удара с одиннадцатиметровой отметки в разные зоны (квадраты) футбольных ворот и исправляют ошибки одноклассников (разучивание в парах и в группах); закрепляют технику разученных действий в условиях учебной и игровой деятельности.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.	Комплекс упражнений утренней гимнастики, осанки, плоскостопия, гибкости; прыжки через скакалку; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; прыжки с места.

КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 16,5м после ведения мяча: юноши девушки	4-6	3	2

5 остановок мяча одним из выученных способом: юноши	4-6	3	2
Для вратаря: 6 попыток ловли мяча одним из выученных способов после набрасывания мяча партнером: юноши девушки	4-5	3	2

Модуль«СПОРТИВНАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»

Содержание учебного материала	Виды деятельности
Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.	Примерные рабочие программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Вид спорта»), рекомендуемые Министерством просвещения Российской Федерации; Рабочие программы по базовой физической подготовке, разрабатываемые учителями физической культуры на основе требований ФГОС). Тема «Спортивная подготовка»: — осваивают технику соревновательных действий избранного вида спорта; — развивают физические качества в системе базовой и специальной физической подготовки; — готовятся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО и демонстрируют приросты в показателях развития физических качеств; — активно участвуют в спортивных соревнованиях по избранному виду спорта. Тема «Базовая физическая подготовка»: — готовятся к выполнению норм комплекса ГТО на основе использования основных средств базовых видов спорта и спортивных игр (гимнастка, акробатика, лёгкая атлетика); — демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО; — активно участвуют в соревнованиях по выполнению нормативных требований Комплекса ГТО

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (10 класс)

№	Обучающиеся	Юноши			Девушки		
п/п	Оценка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	4,5	5,0	5,2	5,2	5,4	5,8
2	Бег 60м, сек.	8,6	9,0	9,6	9,5	10,0	10,2
3	Бег 100м, сек.	14,2	14,6	15,3	16,5	17,2	18,2
4	Бег 500м, мин.	1,35	1,45	2,00	2,10	2,25	2,45
5	Бег 1000м, мин.	3,35	4,00	4,30	4,10	4,30	5,30
6	Бег 3000м, мин. – юноши 2000м, мин. – девушки	14,00	15,30	16,30	10,20	11,15	12,10
7	Челночный бег 4х9м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
8	Челночный бег 3х10м, сек	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
9	Прыжок в длину с места (см)	220	200	180	180	170	155
10	Прыжок в длину с разбега (см)	400	360	320	370	320	290
11	Прыжок в высоту, способом «перешагивания» (см)	135	125	110	120	110	135
12	Подтягивание: (кол-во раз)						

	на высокой перекладине низкой перекладине 90 см	12	10	7	19	17	15
13	Прыжки через скакалку (кол-во раз/30сек.)	65	60	50	75	70	60
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
15	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	45	40	35
16	Наклоны вперед из положения, сидя, см	14	12	7	22	18	13
17	Метание теннисного мяча на дальность, м	45	40	35	28	25	22
18	Метание гранаты юноши – 700г девушки – 500г	32	28	24	18	15	12

Распределение учебного времени (2 часа в неделю) для прохождения программного материала 10 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X (ю.)		X (д.)	
Инвариантные модули		68		68	
1	Раздел 1. Знания о физической культуре	В процессе уроков			
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	В процессе уроков			
3	Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе уроков			
4.	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность				
4.1	Модуль «Легкая атлетика»	26		26	
4.2	Модуль «Гимнастика»	10		10	
4.3	Модуль «Спортивные игры»:	32		32	
	- Баскетбол	8		8	
	- Волейбол	16		16	
	- Футбол.	8		8	
Вариативные модули					
5	Модуль «Спортивная и физическая подготовка»	-		-	
	Итого	68		68	

Кодификатор по физкультуре

Класс	Код	Проверяемые умения
	1	**Знания о физической культуре**
	1.1	**Физическая культура**
1,2,3,4	1.1.1.1	Иметь представление о физическая культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.
1,2,3,4	1.1.1.2	Иметь представление о жизненно важных способах передвижения человека: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.
1,2,3,4	1.1.1.3	Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.
1,2,3,4	1.1.1.4	Уметь ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня».
1,2,3,4	1.1.1.5	Уметь характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт- пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития

		основных физических качеств.
3,4	1.1.1.6	Уметь раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств.
2,3,4	1.1.1.7	Уметь ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие.
1,2,3,4	1.1.1.8	Уметь характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).
2,3,4	*1.1.2.1*	*Уметь выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.*
3	*1.1.2.2*	*Уметь характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.*
4	*1.1.2.3*	*Уметь планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*
	1.2	**Из истории физической культуры**
3,4	1.2.1	Знать историю развития физической культуры и первых соревнований.
2,3,4	1.2.2	Иметь представление об особенностях физической культуры разных народов
2,3,4	1.2.3	Иметь представление о связи физической культуры разных народов с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.
2,3,4	1.2.4	Иметь представление о связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью.
	2	**Физические упражнения**
1,2,3,4	2.1	Иметь представление о физических упражнениях, их влиянии на физическое развитие и развитие физических качеств.
2,3,4	2.2	Иметь представление о физической подготовке и ее связи с развитием основных физических качеств.
2,3,4	2.3	Знать характеристику основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.
3,4	2.4	Иметь представление о физической нагрузке и ее влиянии на повышение частоты сердечных сокращений.
	3	**Способы физкультурной деятельности**
	3.1.1	**Самостоятельные занятия**
2,3,4	3.1.1.1	Уметь составлять режима дня.
2,3,4	3.1.1.2	Уметь выполнять простейшие закаливающие процедуры.
1,2,3,4	3.1.1.3	Уметь выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.
2,3,4	3.1.1.4	Уметь проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
2,3,4	3.1.1.5	Уметь отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток

		и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
1,2,3,4	3.1.1.6	Уметь организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.
	3.1.2	**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**
	3.1.2.1	Уметь проводить измерение длины и массы тела.
3,4	3.1.2.2	Уметь проводить измерение показателей осанки и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений.
2,3,4	3.1.2.3	Уметь измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
3.4	3.1.2.4	Уметь вести систематические наблюдения за динамикой показателей.
	3.1.3	**Самостоятельные игры и развлечения**
1,2,3,4	3.1.3.1	Уметь самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах).
2,3,4	*3.2.1*	*Уметь вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.*
2,3,4	*3.2.2*	*Уметь целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.*
2,3,4	*3.2.3*	*Уметь выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*
	4	**Физическое совершенствование**
	4.1.1	**Физкультурно-оздоровительная деятельность**
2,3,4	4.1.1	Уметь выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
2,3,4	4.1.1.2	Уметь выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств.
2,3,4	4.1.3	Уметь выполнять комплексы дыхательных упражнений.
2,3,4	4.1.4	Уметь выполнять гимнастику для глаз.
	4.1.5	Уметь оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы).
	4.1.2	**Спортивно-оздоровительная деятельность**
	4.1.2.1	**Гимнастика с основами акробатики**
1,2,3,4	4.1.2.1.1	Знать и выполнять организующие команды и приёмы.
1,2,3,4	4.1.2.1.2	Уметь выполнять строевые действия в шеренге и колонне.
1,2,3,4	4.1.2.1.3	Уметь выполнять строевые команды.
1,2,3,4	4.1.2.1.4	Уметь выполнять акробатические упражнения.
1,2,3,4	4.1.2.1.4.1	Уметь выполнять: упоры, седы, стойки.
1,2,3,4	4.1.2.1.4.2	Уметь выполнять: упражнения в группировке.
1,2,3,4	4.1.2.1.4.3	Уметь выполнять: кувырки и перекаты.
1,2,3,4	4.1.2.1.4.4	Уметь выполнять: стойка на лопатках.
1,2,3,4	4.1.2.1.4.5	Уметь выполнять: гимнастический мост.
12,3,4	4.1.2.1.5	Уметь выполнять акробатические комбинации.

1,2,3	4.1.2.1.6	Уметь выполнять упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
2,3,4	4.1.2.1.7	Уметь выполнять гимнастические комбинации.
1,2,3,4	4.1.2.1.8	Уметь выполнять опорный прыжок.
1,2,3,4	4.1.2.1.9	Уметь выполнять гимнастические упражнения прикладного характера:
1,2,3,4	4.1.2.1.9.1	Уметь выполнять: передвижение по гимнастической стенке.
1,2,3,4	4.1.2.1.9.2	Уметь выполнять: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.
1,2,3,4	4.1.2.1.9.3	Уметь выполнять: переползания.
1,2,3,4	4.1.2.1.9.4	Уметь выполнять: передвижение по наклонной гимнастической скамье.
	4.1.2.2	**Легкая атлетика**
1,2,3,4	4.1.2.2.1	Уметь выполнять беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.
	4.1.2.2.2	Уметь выполнять беговые упражнения: с прыжками и ускорением.
1,2,3,4	4.1.2.2.3	Уметь выполнять беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.
1,2,3,4	4.1.2.2.4	Уметь выполнять беговые упражнения: челночный бег.
1,2,3,4	4.1.2.2.5	Уметь выполнять беговые упражнения: с высокого старта с последующим ускорением.
1,2,3,4	4.1.2.2.6	Уметь выполнять прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.
1,2,3,4	4.1.2.2.7	Уметь выполнять прыжковые упражнения: в длину и высоту.
2,3,4	4.1.2.2.8	Уметь выполнять прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.
1,2,3,4	4.1.2.2.9	Уметь выполнять броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
1,2,3,4	4.1.2.2.10	Уметь выполнять метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
	4.1.2.4	**Подвижные и спортивные игры**
1,2,3,4	4.1.2.4.1	Уметь выполнять игровые задания с использованием строевых упражнений.
1,2,3,4	4.1.2.4.2	Уметь выполнять игровые задания на развитие внимания, силы, ловкости и координации.
1,2,3,4	4.1.2.4.3	Уметь выполнять игровые задания на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
1,2,3,4	4.1.2.4.4	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр.
1,2,3,4	4.1.2.4.4.1	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
1,2,3,4	4.1.2.4.4.2	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр: баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
1,2,3,4	4.1.2.4.4.3	Уметь выполнять игровые задания на материале спортивных игр: волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.
1,2,3,4	4.1.2.4.5	Уметь играть в подвижные игры разных народов.
1,2,3,4	*4.2.1*	*Уметь сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.*
2,3,4	*4.2.2*	*Уметь выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.*
2,3,4	*4.2.3*	*Уметь играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.*

2,3,4	*4.2.4*	*Уметь выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*
	5	**Общеразвивающие упражнения (ОРУ)**
	5.1	**На материале гимнастики с основами акробатики**
1,2,3,4	5.1.1	Уметь выполнять ОРУ **на развитие гибкости:**
1,2,3,4	5.1.1.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: широкие стойки на ногах.
1,2,3,4	5.1.1.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: ходьба с включением широкого шага: глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.
1,2,3,4	5.1.1.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.
1,2,3,4	5.1.1.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте.
1,2,3,4	5.1.1.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: “выкруты” с гимнастической палкой, скакалкой.
1,2,3,4	5.1.1.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.
1,2,3,4	5.1.1.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).
1,2,3,4	5.1.1.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие гибкости: индивидуальные комплексы на развитие гибкости.
	5.1.2	Уметь выполнять ОРУ **на развитие координации:**
1,2,3,4	5.1.2.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.
2,3,4	5.1.2.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе.
3,4	5.1.2.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага поворотами и приседаниями.
1,2,3,4	5.1.2.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: воспроизведение заданной игровой позы.
1,2,3,4	5.1.2.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук ног туловища (в положения стоя и лёжа, сидя).
3,4	5.1.2.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: жонглирование малыми предметами.
2,3,4	5.1.2.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов.
2,3,4	5.1.2.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами.
3,4	5.1.2.9	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: Равновесие типа “ласточка” на широкой опоре с фиксацией равновесия.
3,4	5.1.2.10	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие.
2,3,4	5.1.2.11	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.
1,2,3.4	5.1.2.12	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам по сигналу.
	5.1.3	Уметь выполнять ОРУ **на формирование осанки:**
2,3,4	5.1.3.1	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой.
2,3,4	5.1.3.2	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: виды стилизованной ходьбы под

		музыку.
2,3,4	5.1.3.3	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа.
2,3,4	5.1.3.4	Уметь выполнять ОРУ на формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.
	5.1.4	Уметь выполнять ОРУ **на развитие силовых способностей:**
3,4	5.1.4.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением.
3,4	5.1.4.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).
3,4	5.1.4.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев).
3,4	5.1.4.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.
1,2,3,4	5.1.4.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лежа.
1,2,3,4	5.1.4.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.
3,4	5.1.4.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).
1,2,3,4	5.1.4.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.
3,4	5.1.4.9	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: переноска партнера в парах.
	5.2	**На материале легкой атлетики**
	5.2.1	Уметь выполнять ОРУ **на развитие координации:**
3,4	5.2.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.
2,3,4	5.2.1.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.
1,2,3,4	5.2.1.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие координации: прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.
	5.2.2	Уметь выполнять ОРУ **на развитие быстроты:**
1,2,3,4	5.2.2.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.
1,2,3,4	5.2.2.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: челночный бег.
3,4	5.2.2.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: бег с горки в максимальном темпе.
2,3,4	5.2.2.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: ускорение из разных исходных положений.
3,4	5.2.2.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие быстроты: броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

	5.2.3	Уметь выполнять ОРУ **на развитие выносливости:**
1,2,3,4	5.2.3.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.
1,2,3,4	5.2.3.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).
1,2,3,4	5.2.3.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: бег на дистанцию до 400 м.
1,2,3,4	5.2.3.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.
	5.2.4	Уметь выполнять ОРУ **на развитие силовых способностей:**
1,2,3,4	5.2.4.1	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков.
3,4	5.2.4.2	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15-20 см).
3,4	5.2.4.3	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений.
1,2,3,4	5.2.4.4	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).
3,4	5.2.4.5	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку.
1,2,3,4	5.2.4.6	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.
1,2,3,4	5.2.4.7	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.
1,2,3,4	5.2.4.8	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.
2,3,4	5.2.4.9	Уметь выполнять ОРУ на развитие силовых способностей: запрыгивание с последующим спрыгиванием.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Журналы и газеты по физической культуре

http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2 - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"
http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
http://kzg.narod.ru/ - журнал «Культура здоровой жизни»
http://teoriya.ru/ru - журнал «Теория и практика физической культуры».
http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/ - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»

Методические материалы

https://fk-i-s.ru/liter - Книги по физической культуре и спорту
https://resh.edu.ru/subject/9/ - Российская электронная школа (РЭШ)
http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»
http://fizkultura-na5.ru/- Физкультура на «5»
http://fizkulturnica.ru/ - Здоровый образ жизни
https://eor-np.ru/taxonomy/term/114 - электронные образовательные ресурсы по физкультуре
http://www.infosport.ru -Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте.
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 - Методсовет. Методический портал учителя физической культуры
https://spo.1sept.ru/urok/ - Сайт "Я иду на урок физкультуры"
http://www.fizkult-ura.ru/ - Сайт «ФизкультУра»
http://www.fizkulturavshkole.ru/ - Проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни.
https://fizcultura.ucoz.ru/ - ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической культуры
http://fizkultura-na5.ru/ - На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарно-тематическое планирование для всех классов, кроссворды, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое…
http://fizkulturnica.ru/ - Сайт, предназначен для учителей физической культуры, учеников и их родителей.
http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnojsily-nog.html - Методика развития взрывной силы ног
http://ds31.centerstart.ru/ - Рекомендации инструктора по физкультуре
http://www.kazedu.kz/ - Комплекс упражнений по физической культуре
http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php - Праздник День физкультурника
http://summercamp.ru/ - Комплекс упражнений для детей 8-12 лет
http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm - Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки
http://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-detey-s-dcp_88949i15913.html - Упражнения для детей с ДЦП. Лечебная физкультура при ДЦП
http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html - Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели)
http://sport-men.ru/ - Обучение игры в баскетбол. Обучение технике финиша. Обучение технике плавания
http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html - Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры.
https://www.uchportal.ru/load/100 - Учительский портал. Методические разработки по физической культуре
http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detej-3-4-let-poleznye-fizicheskieuprazhneniya/ - Гимнастика для детей 3-4 Лет. Полезные Физические Упражнения
http://pedsovet.su/load/98 - Сайт «Педсовет» База разработок по физической культуре

https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/ - Сайт «Живи ярко! Живи спортом!» Педагогическая копилка (рабочие программы, тематическое планирование и др.)

https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 - Современный учительский портал. Разработки уроков физической культуры.
https://uchitelya.com/fizkultura/ - Учителя.com Учительский портал. Разработки уроков, спортивных праздников и внеклассных мероприятий. Слайдовые презентации и проекты. Подробные описания комплексов упражнений, правил командных и подвижных игр. Описания техник и упражнений для их отработки. Планы предметных недель и соревнований
https://konspekteka.ru/fizkultura/ - Учебно-методические материалы и разработки по физической культуре
https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskayakultura_type-metodicheskoe-posobie/ - Методические пособия по физической культуре
https://www.1urok.ru/categories/17?page=1 - Современный урок физической культуры
https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/ - Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры.
http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/ Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей физкультуры
https://fb.ru/article/387878/bazovyie-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie - Базовые виды сорта
https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta - Виды современного спорта
http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniyaVoronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf - Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы
https://clck.ru/LbZS9 - Электронные учебники по физической культуре
https://kopilkaurokov.ru/fizkultura - Сайт "Копилка уроков": 1 -4 классы. "Гимнастика". 5 - 9 классы "Баскетбол", "Легкая атлетика", "Развитие силы и выносливости"
https://edsoo.ru/Primernie_rabochie_progra.htm - портала Единого содержания общего образования
https://fgosreestr.ru. - реестра примерных основных общеобразовательных программ
https://edsoo.ru/constructor/. - конструктор рабочих программ
https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm. - методическиевидеоуроки для педагогов
https://edsoo.ru/Metodicheskie_posobiya_i_v.htm. - учебные пособия
https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/ - Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»
https://urok.1sept.ru/ - «Открытый урок. Первое сентября»
http://www.nachalka.com/ - «Начальная школа»
http://www.solnet.ee/ - Детский портал «Солнышко»
https://levico.ru/ - Шахматы онлайн
http://school-collection.edu.ru- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/- Образовательные сайты для учителей физической культуры
http://www.trainer.h1.ru/- сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры
http://zdd.1september.ru/- сайт учителя физической культуры
https://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI - Видеоурок. Техника безопасности на уроках легкой атлетики
https://www.youtube.com/channel/UCZq14y4m3wP98Qj5tiKXfjA - Видеоурок. Спортивные игры, Гимнастика

Для проведения тестирования возможно воспользоваться данными сайтами:
https://moeobrazovanie.ru/online_test/fizkultura
https://testedu.ru/test/fizkultura/
https://videouroki.net/tests/fizkultura/

Сайты спортивных федераций РФ

http://www.basket.ru — Федерация баскетбола
http://www.shashki.ru — Федерация шашек

http://www.shaping.ru — Федерация шейпинга
http://www.aiki.ru — Федерация айкидо
http://www.aerobics.ru — Федерация аэробики
http://www.billiard-info.ru — Федерация бильярдного спорта
http://www.volley.ru — Федерация волейбола
http://www.rfrg.org — Федерация художественной гимнастики

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807252

Владелец Рыбец Ирина Владимировна

Действителен С 24.09.2025 по 24.09.2026