

Кировское областное государственное общеобразовательное бюджетное
учреждение "Средняя школа с
углубленным изучением отдельных предметов пгт Тужа"

Рабочая программа по предмету «Физическая культура»
(предметная область «Физическая культура
и основы безопасности жизнедеятельности»)
для 1 класса
(базовый уровень)

Всего часов в год: 66

Всего часов в неделю: 2

КОПИЯ

Введение

Общая характеристика учебного предмета

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (Приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 N 373 (ред. от 18.05.2015) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 22.12.2009 N 15785); на основе требований к результатам освоения ООП НОО; с учётом авторской программы по физической культуре «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы» М.: Просвещение, 2010 В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре в 1-4 классах: Физическая культура 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений В.И. Лях – 12 изд., дораб. - М.: Просвещение, 2011. – 190 с.

Общая цель воспитания – это личностное развитие школьников, проявляющееся в усвоении ими социально значимых знаний, в развитии социально значимых отношений и приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел.

В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для: - усвоения младшими школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут;

К наиболее важным знаниям, умениям и навыкам для этого уровня, относятся следующие: - быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогать старшим;

- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, свою страну;

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

Достижению поставленной цели воспитания школьников будет способствовать решение следующих основных задач воспитания - организовать совместную работу с социальными партнерами, направленную на воспитание личности школьников; - поддерживать традиции и инициативы по созданию новых в рамках уклада школьной жизни, реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел;

- вовлекать школьников в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам внеурочной деятельности и дополнительного образования, реализовывать их воспитательные возможности;

Планируемые результаты освоения учебного предмета

1 класс

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будет сформировано

- положительное отношение к урокам физической культуры

Учащиеся получат возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры
- понимания значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивации к выполнению закаляющих процедур.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- рассказывать о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке;
- определять подбор одежды и инвентаря для лыжных прогулок;
- называть основные физические качества человека;
- определять подвижные и спортивные игры;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с поворотом на 90°;
- прыгать через неподвижную и качающуюся скакалку;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 3 м;
- выполнять перекаты в группировке;
- лазать по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом, выполнять спуски и подъёмы на небольшой склон, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- определять причины, которые приводят к плохой осанке;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- различать подвижные и спортивные игры;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки;
- играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные:

Учащиеся научатся

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получат возможность научиться:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника;
- различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Учащиеся получат возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Учащиеся получат возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки».

Формы организации

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся - урок физической культуры

- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня

- самостоятельные занятия физическими упражнениями

Урок-это основная форма организации образовательного процесса

Формы обучения: фронтальная, групповая, индивидуальная

Содержание курса

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; ^гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения, лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами

перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Содержание учебного предмета

Раздел	Кол.ч асов	Формы организации учебной деятельности	Основные виды учебной деятельности
Знания о физической культуре (физическая культура)	3 1	Фронтальная	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.
(Из истории физической культуры)	1		Пересказывать тексты по истории физической культуры, действия из спортивных игр.
Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений
Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия.	3 1	Фронтальная	Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1		Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять показатели развития физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений
Самостоятельные игры и развлечения	1		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность	60 1	Фронтальная	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.

			Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
Спортивно-оздоровительная деятельность Гимнастика с основами акробатики	59 16	Фронтальная Групповая Индивидуальная	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p>
Лёгкая атлетика	14		<p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику беговых упражнений.</p>

		<p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых и прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
Лыжные гонки	12	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.</p> <p>Осваивать технику поворотов, спусков и подъёмов.</p> <p>Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов</p>

			Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
Подвижные спортивные игры	и 17		<p>Осваивать технические действия из подвижных и спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники футбола (мини-футбола), баскетбола (мини-баскетбола);</p>

Тематическое планирование 1 класс (66ч, 2часа в неделю, 33 уч. недели)

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Знания о физической культуре (Физическая культура)	1
2	Спортивно оздоровительная деятельность (лёгкая атлетика)	7
3	Знания о физической культуре (Из истории физической культуры)	1
4	Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность: (баскетбол)	7
6	Знания о физической культуре (Физические упражнения)	1
7	Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность: (Гимнастика)	15
8	Способы физкультурной деятельности (Самостоятельные занятия) 1ч.	1
9	Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность (Лыжные гонки)	12
10	Способы физкультурной деятельности (Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью)	1
11	Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность) Спортивные и подвижные игры (футбол)	4
12	Способы физкультурной деятельности (самостоятельные игры и развлечения)	1
13	Физическое совершенствование (Физкультурно-оздоровительная деятельность)	1
14	Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность) Легкая атлетика	4
15	Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность) Спортивные и подвижные игры (футбол)	6
16	Физическое совершенствование (Самостоятельные игры и развлечения)	1
17	Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность) Легкая атлетика	3
Итого		66

Календарно – тематическое планирование 1 класс – 2 часа в неделю (66ч.)

№ урока	Тема урока	Содержание урока	Дата проведения	
			план	факт
I четверть 16ч				
Знания о физической культуре (физическая культура) 1ч.				
1.	Правила и нормы поведения на уроках физической культуры. Понятие о физической культуре Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.	1.Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Правила поведения в спортзале 2.Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1 неделя сентябрь	
Спортивно-оздоровительная деятельность (Легкая атлетика) 7ч.				
2	Строевые упражнения Беговая подготовка: Спринтерский бег Прыжок в длину с места Развитие скоростных способностей. Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы).	1.Учить построению в шеренгу и колонну по одному. 2.Познакомить с простейшим комплексом упражнений утренней гигиенической гимнастики (УГГ). 3.Учить бегу на скорость — 30 м с произвольного старта. 4.Учить прыжку в длину с места.	1 неделя сентябрь	
3	Беговая подготовка. Спринтерский бег. Прыжок в длину с места. Челночный бег. Развитие скоростных способностей Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы).	1.Повторить (кратко) требования правил поведения на уроках. 2. Закрепить навыки построения в шеренгу и колонну по одному. 3. Повторить комплекс упражнений УГГ. 4. Закрепить навыки прыжка в длину с места. 5.Закрепить навыки бега на 30 м с произвольного старта. 6. Учить челночному бегу 3. x 10 м.	2 неделя сентябрь	
4	Спринтерский бег Прыжок в длину с места. Развитие скоростных способностей Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.	1.Совершенствовать навыки быстрого построения в шеренгу и колонну. 2. Совершенствовать выполнение комплекса упражнений УГГ с целью отработки правильности положения рук, ног и туловища. 3. Провести учет (на время) в беге на 30 м. 4. Совершенствовать навыки прыжка в длину с места. 5. Познакомить с правилами и проведением игры «К своим флажкам!».	2 неделя сентябрь	
5	Строевые упражнения, Прыжковые упражнения:	1. Совершенствовать навыки и умения быстрого построения в шеренгу и колонну.	3 неделя сентябрь	

	Прыжок в длину с места. Развитие скоростных способностей. Оздоровительные (гигиенические и закалывающие) процедуры (комплексы).	2.Выполнить комплекс УГГ с целью контроля за правильной последовательностью упражнений. 3.Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением 4.Учет по прыжкам в длину с места 5. Повторить игру «К своим флажкам!».		
6	Техника прыжка в длину с места. Медленный бег. Развитие выносливости	1. Закрепить технику движений рук и ног в прыжках в длину с места. 2. Учить технике и подбору темпа медленного бега. 3. Разучить игру «Класс, смирно!». 4. Учет по освоению навыков челночного бега 3. x 10 м	3 неделя сентябрь	
7	Техника прыжка в длину с места. Медленный бег. Развитие выносливости	1.Учить выполнению строевых команд «Смирно!», «Вольно!». 2. Провести бег на выносливость до 4 мин 3. Провести учет по наклону туловища, сидя на полу . 4. Разучить и провести игру «Запрещенное движение».	4 неделя сентябрь	
8	Совершенствование бега на выносливость Беговые упражнения Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений. Подвижные игры.	1. Комплекс ОРУ 2.Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений 3.Совершенствовать выносливость и темп бега до 4 мин. 4.На материале раздела «Легкая атлетика»: «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».	4 неделя сентябрь	
Знания о физической культуре (Из истории физической культуры) 1ч				
9	История развития физической культуры и первых соревнований	1.Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. 2.Стойки и перемещения 3.Учить технике ведения мяча 4.Разучить игру «Два Мороза».	1неделя октябрь	
Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность: (баскетбол) 7 ч.				
10	Специальные передвижения без мяча; Баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте	1.Рассказать о правилах поведения на уроках в спортивном зале, используя учебное оборудование и инвентарь. 2.Стойкии перемещения 3.Учить технике ведения мяча 4.Повторить игру «Два Мороза».	1неделя октябрь	
11	Баскетбол (мини-баскетбол) - ведение мяча на месте Ведение и ловля мяча в парах	1. Учить технике ловли мяча двумя руками (в парах). 2. Закрепить ведению мяча на месте с последующей передачей партнеру. 3. Повторить игру «Два Мороза».	2неделя октябрь	
12	Ловля и передача мяча двумя руками,	1. Совершенствовать технику ловли и передачи мяча двумя руками.	2неделя	

	ведение мяча	2.Закрепить технику ведения мяча на месте. 3. Повторить игру «Два Мороза».	октябрь	
13	Ловля и передача мяча	1. Провести учет навыков ловли и передачи мяча. 2. Повторить с целью совершенствования ведение мяча на месте. 3. Провести учет по челночному бегу 3 x 10м. 4.Эстафеты	3недел я октябр ь	
14	Броски и ловля мяча в парах, Броски мяча по кольцу	1. ВместоОРУ преодолеть полосу из пяти препятствий. 2. Проверить технику ведения мяча на месте с последующей передачей двумя руками партнеру. 3. Разучить игру и поиграть «Прыгающие воробушки». 4. Учить броску мяча в кольцо снизу двумя руками.	3неделя октябрь	
15	Ловля и передача мяча Броски.Ведение мяча в движении шагом, передачи мяча.	1. Провести отработку умений ловли и передачи мяча. 2. Повторить с целью совершенствования ведение мяча на месте. 3 Броски: большого мяча (1 кг). Закрепить броски мяча по кольцу снизу двумя руками. на дальность разными способами. 4.Эстафеты	4недел я октябр ь	
16	Полоса препятствий Ведение мяча в движении шагом, передачи мяча. Ведение и ловля мяча в парах	1. Учить технике ловли мяча двумя руками (в парах). 2. Закрепить ведению мяча на месте с последующей передачей партнеру. 3. Повторить игру «Два Мороза».	4неделя октябрь	
II четверть (16 ч)				
Знания о физической культуре 1ч.				
17	Техника безопасности. Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1Правила и нормы поведения на уроках физической культуры 2.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. 3.Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости). 4 Определение частоты дыхания и сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями.	1 неделя ноябрь	
Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность: (Гимнастика) 15ч.				
18	Т/Б при занятиях гимнастикой. Движения и передвижения строем. Строевые упражнения. Упор присев	1. Провести краткую беседу о правилах поведения в гимнастическом зале, где установлены различные снаряды. ОРУ. 2. Учить построению в круг Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и	1 неделя ноябрь	

		<p>колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>3. Учить выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>5. Учить положению «упор присев»,</p>		
19	<p>Строевые упражнения: Движения и передвижения строем. Передвижение по гимнастической стенке. Акробатические упражнения. Упоры; упражнения в группировке</p>	<p>1. Организующие команды и приёмы: строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Учить выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>2. Рассказать детям о названиях гимнастических снарядов в зале и их назначении, повторить правила поведения в зале.</p> <p>3. Учить лазанию по гимнастической стенке,</p> <p>4. Закрепить технику положения «Упор присев».</p> <p>5. Учить группировке из положения «Упор присев».</p>	2 неделя ноябрь	
20	<p>Строевые упражнения. Передвижение по гимнастической стенке. Упоры; упражнения в группировке</p>	<p>1. Рассказать детям о названиях гимнастических снарядов в зале и их назначении, повторить правила поведения в зале.</p> <p>2. Учить лазанию по гимнастической стенке,</p> <p>3. Закрепить технику положения «Упор присев».</p> <p>4. Учить группировке из положения «Упор присев».</p>	2 неделя ноябрь	
21	<p>Строевые упражнения, перекаты в группировке</p>	<p>1. Учить перестроениям в 2—4 команды для проведения игр.</p> <p>2. Закрепить порядок выполнения упражнения комплекса УГГ</p> <p>3. Из положения «группировка» учить перекатам назад и вперед.</p> <p>4. Повторить игру с набивными мячами.</p>	3 неделя ноябрь	
22	<p>Строевые упражнения, Техника движений рук и ног перекаты в группировке Прыжковые упражнения Акробатические комбинации.</p>	<p>1. Учить перестроениям в 2—4 команды для проведения игр.</p> <p>2. Совершенствовать технику движений рук, ног и туловища при выполнении упражнений комплекса УГГ</p> <p>3. Из положения «группировка» учить перекатам назад и вперед.</p> <p>4. Прыжковые упражнения: прыжки со скакалкой.</p> <p>5. Акробатические комбинации: Основная стойка - упор присев - перекат назад и вперёд в группировке.</p>	3 неделя ноябрь	
23	<p>Комплекс УГГ, лазание по канату. Простейшие акробатические упражнения перекаты</p>	<p>1. Провести комплекс упражнений УГГ.</p> <p>2. Разучить несколько упражнений для рук, ног и туловища на гимнастических скамейках.</p> <p>3. Проверить возможности учащихся в произвольном лазании по канату.</p> <p>4. Познакомить учащихся с техникой перекатов на спину из положения лежа на животе — руки вперед, ноги вместе.</p> <p>5. Провести игру по желанию детей.</p>	4 неделя ноябрь	

24	Лазание по канату произвольным способом Упражнения на равновесие Простейшие акробатические упражнения. Элементы ритмической гимнастики и танцев.	1.Продолжить лазание по канату произвольным способом, уточнить, кто из детей не может залезть по канату на 1—2 м. 2.Учить ходьбе на носочках по рейке гимнастической скамейки. 3.Проверить умение в выполнении перекатов назад и вперед в группировке, совершенствовать переворот (перекат) на спине. 4.Элементы ритмической гимнастики и танцев. 5. Провести игру-эстафету с любым предметом (мяч, обруч и др.).	4 неделя ноябрь	
25	Лазание по канату произвольным способом, Простейшие акробатические упражнения преодоление полосы препятствий	1. Учить быстрому построению отдельных групп (команд) по заранее установленным местам, преодолению полосы из пяти препятствий. 2. Выполнить комплекс упражнений на гимнастических скамейках. 3. Продолжить закрепление навыка в лазании по канату. 4. Повторить с целью совершенствования разученные перекаты. 5. Провести подвижную игру по желанию детей.	1 неделя декабрь	
26	Лазание по канатуПростейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки.. упражнения на равновесие	1. Провести комплекс ОРУ на полу. 2.Совершенствовать умения в лазании по канату. 3. Повторить элементы равновесия на рейке гимнастической скамейки. 4. Учить упору и висам лежа на низком бревне. 5.Провести игру между командами с бегом по гимнастической скамейке и обеганием стоек.	1 неделя декабрь	
27	Строевые упражнения, лазание по канату.Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки и соскоки Челночный бег	1. Учить размыканиям «руки в стороны». 2. Повторить комплекс ОРУ на полу 3.Учить лазанию по наклонной скамейке, совершенствовать лазание по канату произвольным способом. 4. Продолжить обучение упорам и висам на гимнастическом бревне. 5 Челночный бег 3x10 м	2 неделя декабрь	
28	Строевые упражнения, Общеразвивающие и корригирующие упражнения. лазание по канату, висы и упоры. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты	1. Учить размыканиям «руки в стороны». 2. Повторить комплекс ОРУ на полу 3. Учить лазанию по наклонной скамейке, совершенствовать лазание по канату произвольным способом. 4. Продолжить обучение упорам и висам на гимнастическом бревне. 5.Провести игры по заданию учителя и по выбору детей (Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр)	2 неделя декабрь	
29	Лазание по канату, висы и упоры, подтягивание.Простейшие акробатические	1. Закрепить комплекс упражнений на полу, дать домашнее задание на выполнение упражнений утром и вечером. 2. Провести учет умений в лазании по канату.	3 неделя декабрь	

	упражнения: СТОЙКИ, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и ПЕРЕВОРОТЫ, кувырки	3.Совершенствовать висы, упоры и равновесие на рейке гимнастической скамейки. Провести учет по подтягиванию. Простейшие акробатические упражнения: стойки подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки 4. Провести игру с гимнастическим обручем (по командам).		
30	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Акробатические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.	1. Составить простейшую полосу препятствий (Прохождение по рейке гимнастической скамейки, перекаты изученным способом, прыжки через препятствие высотой до 40 см, перелезание через стопку матов, метание в цель). 2.Прыжки со скакалкой 3. Игра «Вызов номеров».	3 неделя декабрь	
31	Опорные прыжки. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед	4 неделя декабрь	
32	Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла	Опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед	4 неделя декабрь	
III четверть (18 ч) Способы физической деятельности (Самостоятельные занятия) 1ч.				
33	Составление режима дня. Инструктаж по ТБ при занятиях на лыжах.	1.Составление режима дня. 2.Инструктаж по ТБ при занятиях на лыжах. 3.Кратко рассказать о значении занятий на лыжах. Температурный режим.	1 неделя январь	
Физическое совершенство Спортивно-оздоровительная деятельность (Лыжные гонки) 12ч				
34	Простейшие способы передвижения на лыжах. Строевые упражнения с лыжами, техника ступающего шага	1.Учить построению с лыжами в руках, укладке лыж на снег и надеванию креплений, проверить одежду и обувь занимающихся. 2.Учить технике ступающего шага (без палок). Прохождение дистанции ступающим шагом до 500м..	1 неделя январь	
35	Простейшие способы передвижения на лыжах. Технические действия на лыжах Повороты на месте, одноопорное скольжение без палок	1.Учить поворотам на месте переступанием, игры «У кого лучше», «Ветер», «Солнышко». 2.Учить одноопорному скольжению без палок с размашистому движением рук и попеременным скольжением. 3 Пройти дистанцию до 1000 м в медленном темпе с целью закрепления техники скользящего шага и движения рук.	2 неделя январь	

36	Технические действия на лыжах Косой подъем на склон , спуск в низкой стойке, скользящий шаг	1. Учить косому подъему на склон 15 – 20 градусов без палок и спуску в низкой стойке; подъем ступающим шагом. 2. Совершенствовать скольжение без палок с ритмичной работой рук и хорошей амплитудой 3. Подготовить к следующему уроку (с помощью родителей) лыжные палки (их исправность и пригодность).	2 неделя январь	
37	Технические действия на лыжах Спуски и подъемы, развитие выносливости скользящий шаг	1. Закрепить технику подъема и спуска со склона с палками (положение палок на подъеме и спуске). 2. Пройти дистанцию до 800 м с палками со средней скоростью. 3. Провести учет техники скольжения без палок 3. Дать домашнее задание: катание с горок с палками.	3 неделя январь	
38	Технические действия на лыжах Техника подъемов и спусков Развитие скоростно-силовых способностей.	1. Провести учет умений по технике подъемов и спусков. 2. Провести эстафету с этапом до 50 м с поворотами и передачей палок (или касанием рукой плеча следующего). 3. Пройти дистанцию до 500 м с палками. Задача: определить первых на финише (мальчики и девочки).	3 неделя январь	
39	Скользящий шаг с палками, развитие скоростно-силовых способностей	1. Совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками на учебном круге, 2. Повторить эстафету с поворотами. 3. Пройти в среднем темпе дистанцию до 1000 м с палками.	1 неделя февраль	
40	Скользящий шаг с палками, развитие скоростно-силовых способностей	1. На учебном круге: совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. 2. Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки). 3. Провести игру «Смелее с горки!».	1 неделя февраль	
41	Скользящий шаг с палками, развитие скоростно-силовых способностей	1. На учебном круге: совершенствовать технику передвижения скользящим шагом с палками. 2. Провести эстафету со спуском и подъемом (поворот у подножия склона вокруг палки). 3. Провести игру «Смелее с горки!».	2 неделя февраль	
42	Простейшие способы передвижения на лыжах. Развитие ловкости, скоростных качеств	1. Урок игр-эстафет с этапом до 50—80 м: без палок; с палками; со спуском и подъемом и др.	2 неделя февраль	
43	Развитие ловкости, скоростных качеств	1. Разминка: эстафета с этапом до 50 м (2—3 раза). 2. Провести соревнования на дистанцию 500 м с отдельным стартом через 10—20 с парами (девочки после мальчиков).	3 неделя февраль	

44	Спуски, подъемы повороты, эстафеты	1. Провести свободное катание с горки. 2. Организовать эстафету с этапом до 100 м (2—3 раза); эстафета круговая	3 неделя февраль	
45	Развитие скоростных качеств	1. Вторично провести контрольную прикидку на дистанцию 500 м. 2. Дать домашнее задание: подготовить спортивную одежду и обувь для занятий в гимнастическом зале.	1 неделя март	
Способы физкультурной деятельности (Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью) 1ч.				
46	Измерение индивидуальных показателей физического развития: (длины и массы тела); физической подготовленности (силы, быстроты, выносливости)	1. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. 2. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений.	1 неделя март	
Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность) Спортивные и подвижные игры (футбол) 4ч.				
47	Утренняя гимнастика и физкультпаузы. Перемещения на площадке Развитие быстроты, ловкости, координационных качеств	1 Повторить комплекс УГГ. 2 Перемещения в футболе 3 Провести несколько раз эстафету с мячом	2 неделя март	
48	Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений. Удар по неподвижному и катящемуся мячу Развитие быстроты, ловкости, координационных качеств	1. Повторить комплекс УГГ. 2 Повторить перемещения 3. Удар по неподвижному и катящемуся мячу. 4. Провести несколько раз эстафету с мячом ,	2 неделя март	
49	Индивидуальные и групповые упражнения с мячом: футбол (мини-футбол) - удары по мячу ногой Удар по неподвижному и катящемуся мячу Остановка мяча ногой Развитие быстроты, ловкости, координационных качеств	1. Повторить комплекс УГГ. 2. Повторить перемещения 3 Удар по неподвижному и катящемуся мячу. 4 Остановка мяча. Отбор мяча 5. Провести несколько раз эстафету с мячом ,	3 неделя март	
50	Командные (игровые) виды спорта: футбол (мини-футбол)	Учебно-тренировочные игры.	3 неделя март	
IV четверть (16ч)				
Способы физкультурной деятельности (самостоятельные игры и развлечения) 1ч				
51	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	1 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	1 неделя апрель	

	залах	2 Ведение мяча. 3.Провести несколько раз эстафету с мячом ,		
Физическое совершенствование (Физкультурно-оздоровительная деятельность) 1ч.				
52	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Метание в цель	1. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. 2. Учить ходьбе (разной), медленному бегу до 1 мин. 3. Разучить комплекс упражнений 4. Учить с прямого разбега прыжку в высоту через резинку. 5. Учить (фронтально) метанию малого мяча в вертикальную цель 6. Провести игру «Смена сторон»	2 неделя апрель	
Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность) Легкая атлетика 4ч.				
53	Строевые упр-ия, Комплекс ОРУ Прыжки в высоту метание в цель	1. Учить расчету на первый- второй и выполнению команд «Смирно!», «Вольно!» 2. Учить ходьбе (разной), медленному бегу до 1 мин. 3. Разучить комплекс упражнений 4. Учить с прямого разбега прыжку в высоту через резинку. 5. Учить (фронтально) метанию малого мяча в вертикальную цель. 6. Провести игру «Смена сторон»	2 неделя апрель	
54	Ходьба, бег, многоскоки, Прыжок в высоту, метание в цель	1. Повторить разные виды ходьбы, многоскоки с ноги на ногу, медленный бег до 1 мин. 2. Закрепить прыжок в высоту с прямого разбега в 3 шага. 3.Продолжить обучение метанию малого мяча в вертикальную цель. 4. Провести игру с бегом «Вызов номеров».	3 неделя апрель	
55	Ходьба, бег, многоскоки, Прыжок в высоту	1.Повторить содержание предыдущего урока с целью совершенствования разбега в прыжке через резинку. 2. Учить прыжкам через качающуюся скакалку (в тройках). 3. Закрепить умения в игре «Смена сторон».	3 неделя апрель	
56	Ходьба, бег, многоскоки, ОРУ с мячами Прыжок в высоту Прыжок в длину с разбега	1.Учить перестроению из одной шеренги в две после расчета. . Провести комплекс упражнений с малыми мячами 2.Повторить с целью закрепления навыка прыжки через качающуюся скакалку (в тройках). Повторить многоскоки с ноги на ногу (до 8 прыжков) — кто дальше? 3.Провести учет по умению прыгать с прямого разбега в высоту согнув ноги. 4. Учить прыжкам в длину с разбега 5—7 шагов на мат с отталкиванием		

		от подкидного мостика.		
Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность) Спортивные и подвижные игры (футбол) 6ч.				
57	Удар по неподвижному и катящемуся мячу Развитие быстроты, ловкости, координационных качеств	1Повторить комплекс УГГ. 2 Повторить перемещения 3 Удар по неподвижному и катящемуся мячу. 4.Провести несколько раз эстафету с мячом ,	4 неделя апрель	
58	Остановка мяча Развитие быстроты, ловкости, координационных качеств	1Повторить комплекс УГГ. 2 Остановка мяча ногой 3 Удар по неподвижному и катящемуся мячу. 4.Провести несколько раз эстафету с мячом ,	5 неделя апрель	
59	Остановка мяча Развитие быстроты, ловкости, координационных качеств	1Повторить комплекс УГГ. 2 Остановка мяча ногой 3 Удар по неподвижному и катящемуся мячу. 4.Провести несколько раз эстафету с мячом.	5 неделя апрель	
60	Остановка мяча Развитие быстроты, ловкости, координационных качеств. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты	1Повторить комплекс УГГ. 2 Остановка мяча ногой 3 Удар по неподвижному мячу. 4.Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр)	1 неделя май	
61	Ведение мяча, Развитие быстроты, ловкости, координационных качеств. Подвижные Игры на материале футбола.	1Повторить комплекс УГГ. 2 Ведение мяча. 3.Провести несколько раз эстафету с мячом ,	2 неделя май	
62	Ведение мяча, Развитие быстроты, ловкости, координационных качеств Подвижные игры на материале футбола.	1Повторить комплекс УГГ. 2 Ведение мяча. 3 Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты (в том числе с элементами спортивных игр)	2 неделя май	
Физическое совершенствование (Самостоятельные игры и развлечения) 1ч.				
63	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	1 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	3 неделя май	
Физическое совершенствование (Спортивно-оздоровительная деятельность) Легкая атлетика 3ч.				
64	Ходьба, бег , дыхательные упр-ия, Метание мяча на дальность Бег 30м.	1. На площадке. Ходьба с изменением скорости, медленный бег до 1,5 мин, дыхательные упражнения после бега. 2. Учить в парах метанию мяча с места на дальность. 3. Принять зачет по прыжкам в длину с места.	3 неделя май	

		4. Учет по бегу на 30 м.		
65	Метание мяча на дальность, развитие скоростно-силовых качеств Бег на выносливость 1000 м	1.Продолжить разучивание и закрепление порядка выполнения комплекса упражнений УГГ. 2. Продолжить обучение метанию мяча на дальность с места. 3Организовать и провести бег на 1000 м без учета времени, отдых 3—5 мин	4 неделя май	
66	Подвижные игры.	На материале раздела «Легкая атлетика»: «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки» «Быстро по местам»	4 неделя май	

Уровень физической подготовленности учащихся 1 класса 7 лет

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30.с	7,5	7,3- 6.2	5,6	7.6	7,5-6,4	5,8
2	Скоростно-силловые	Прыжок в длину с места, см	100 и менее	115-135	140	85 и менее	110-130	135
3	Координация	Челночный бег 3х 10м,с	11,2	10,8-10,3	9,9и менее	11,7	11,3-10,6	10.2 и менее
4	Выносливость	6-ти минутный бег, м	700и менее	750-900	1100 и более	500 и менее	600-800	900 и более
5	Выносливость	1000 м	Без учёта времени					
6	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя, см	1	3-5	+ 9 и более	2 и менее	6-9	12,5 и более
7	Гибкость	Наклон вперёд, не сгибая ног в коленях	Коснуться пальцам и пола	Коснуться ладоням и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться пальцам и пола	Коснуться ладоням и пола	Коснуться лбом колен
8	Сила	Подтягивание На высокой перекладине из виса (м), на низкой перекладине из виса (д)	1	2-3	4 и более	2	4-8	12 и более

Ресурсное обеспечение рабочей программы

Информационные:

1. Для учителя:

- 1.1 Научно-методический журнал: «Физическая культура в школе»
- 1.2 Поурочные планы 1 класс И.И. Должиков (пособие для учителя) Айрис дидактика Москва 2004 г
- 1.3 Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов (пособие для учителя) Москва «Просвещение» 1997 г
- 1.4 Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс (учебно - методические материалы) Москва «Вако» 2003г
- 1.5 Подвижные игры (практическое пособие) Айрис дидактика Москва 2003
- 1.6 Русские народные подвижные игры(практическое пособие) Айрис дидактика Москва 2003

2. Для учащихся:

- 1.1 Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений В. И. Лях – 14 изд. М.: Просвещение, 2013.

3 Электронно - образовательные ресурсы:

- 1.1 Интернет-сайты для учителей физической культуры