МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования и науки Волгоградской области

Администрация Алексеевского муниципального района

МБОУ Алексеевская СШ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО учителей физической культуры и ОБЗР:	Председатель методического совета:	Директор школы:
/Пригода С.П./	/Емельянова Е.В./	/Пригода С.В./
Протокол №1	Протокол №1	Приказ №189
от «27» августа 2026 г.	от «28» августа 2026 г.	от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11915584)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 2, 4 классов

ст. Алексеевская, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются

положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

В связи с отсутствием в образовательной организации условий для проведения занятий по лыжной подготовке и плаванию, часы, отведенные федеральной рабочей программой на данные модули, перераспределены на углубленное освоение модулей «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные и спортивные игры». Содержание данных модулей расширено за счет включения упражнений, компенсирующих развитие выносливости, координации, скоростно-силовых качеств, что позволяет достичь планируемых результатов в полном объеме.

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

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и

форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры: во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

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

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Подвижные игры	23	0	23	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		59			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/

2.2	Легкая атлетика	9	0	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	0	20	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	01.09	https://www.gto.ru/#gto-method
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	02.09	https://www.gto.ru/#gto-method
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1	03.09	https://www.gto.ru/#gto-method
4	Физическое развитие	1	0	1	08.09	https://www.gto.ru/#gto-method
5	Физические качества	1	0	1	09.09	https://www.gto.ru/#gto-method
6	Сила как физическое качество	1	0	1	10.09	https://www.gto.ru/#gto-method
7	Быстрота как физическое качество	1	0	1	15.09	https://www.gto.ru/#gto-method
8	Выносливость как физическое	1	0	1	16.09	https://www.gto.ru/#gto-

	качество					method
9	Гибкость как физическое качество	1	0	1	17.09	https://www.gto.ru/#gto-method
10	Развитие координации движений	1	0	1	22.09	https://www.gto.ru/#gto-method
11	Развитие координации движений	1	0	1	23.09	https://www.gto.ru/#gto-method
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	24.09	https://www.gto.ru/#gto-method
13	Закаливание организма	1	0	1	29.09	https://www.gto.ru/#gto-method
14	Утренняя зарядка	1	0	1	30.09	https://www.gto.ru/#gto-method
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	01.10	https://www.gto.ru/#gto-method
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	06.10	https://www.gto.ru/#gto-method
17	Строевые упражнения и команды	1	0	1	07.10	https://www.gto.ru/#gto-method
18	Строевые упражнения и команды	1	0	1	08.10	https://www.gto.ru/#gto-method

19	Прыжковые упражнения	1	0	1	13.10	https://www.gto.ru/#gto-method
20	Прыжковые упражнения	1	0	1	14.10	https://www.gto.ru/#gto-method
21	Гимнастическая разминка	1	0	1	15.10	https://www.gto.ru/#gto-method
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	20.10	https://www.gto.ru/#gto-method
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	21.10	https://www.gto.ru/#gto-method
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	22.10	https://www.gto.ru/#gto-method
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	05.11	https://www.gto.ru/#gto-method
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	10.11	https://www.gto.ru/#gto-method
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	11.11	https://www.gto.ru/#gto-method
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	12.11	https://www.gto.ru/#gto-method
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	17.11	https://www.gto.ru/#gto-

						method
30	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	0	1	18.11	https://www.gto.ru/#gto-method
31	Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги.	1	0	1	19.11	https://www.gto.ru/#gto-method
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	0	1	24.11	https://www.gto.ru/#gto-method
33	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	0	1	25.11	https://www.gto.ru/#gto-method
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	26.11	https://www.gto.ru/#gto-method
35	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	1	0	1	01.12	https://www.gto.ru/#gto-method
36	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам.	1	0	1	02.12	https://www.gto.ru/#gto-method
37	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(20 м)*.	1	0	1	03.12	https://www.gto.ru/#gto-method
38	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением *(20 м)*.	1	0	1	08.12	https://www.gto.ru/#gto-method
39	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	09.12	https://www.gto.ru/#gto-method

40	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	10.12	https://www.gto.ru/#gto-method
41	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	15.12	https://www.gto.ru/#gto-method
42	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	16.12	https://www.gto.ru/#gto-method
43	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	17.12	https://www.gto.ru/#gto-method
44	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	22.12	https://www.gto.ru/#gto-method
45	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	23.12	https://www.gto.ru/#gto-method
46	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	24.12	https://www.gto.ru/#gto-method
47	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	29.12	https://www.gto.ru/#gto-method
48	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	30.12	https://www.gto.ru/#gto-method
49	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	12.01	https://www.gto.ru/#gto-method
50	Сложно координированные беговые	1	0	1	13.01	https://www.gto.ru/#gto-

	упражнения					method
51	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	14.01	https://www.gto.ru/#gto-method
52	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	19.01	https://www.gto.ru/#gto-method
53	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	20.01	https://www.gto.ru/#gto-method
54	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	21.01	https://www.gto.ru/#gto-method
55	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	26.01	https://www.gto.ru/#gto-method
56	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	27.01	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	28.01	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	02.02	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	03.02	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	04.02	https://www.gto.ru/#gto-method

61	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	09.02	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	10.02	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	11.02	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	16.02	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Футбольный бильярд	1	0	1	17.02	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Футбольный бильярд	1	0	1	18.02	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Бросок ногой	1	0	1	24.02	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Бросок ногой	1	0	1	25.02	https://www.gto.ru/#gto-method
69	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	02.03	https://www.gto.ru/#gto-method
70	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	03.03	https://www.gto.ru/#gto-method
71	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	0	1	04.03	https://www.gto.ru/#gto-

						method
72	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	0	1	09.03	https://www.gto.ru/#gto-method
73	. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1	0	1	10.03	https://www.gto.ru/#gto-method
74	. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	1	0	1	11.03	https://www.gto.ru/#gto-method
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	16.03	https://www.gto.ru/#gto-method
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	17.03	https://www.gto.ru/#gto-method
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	18.03	https://www.gto.ru/#gto-method
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	30.03	https://www.gto.ru/#gto-method
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	31.03	https://www.gto.ru/#gto-method
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	01.04	https://www.gto.ru/#gto-method
81	Освоение правил и техники	1	0	1	06.04	https://www.gto.ru/#gto-

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					method
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	07.04	https://www.gto.ru/#gto-method
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	08.04	https://www.gto.ru/#gto-method
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	13.04	https://www.gto.ru/#gto-method
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	14.04	https://www.gto.ru/#gto-method
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	15.04	https://www.gto.ru/#gto-method
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1	20.04	https://www.gto.ru/#gto-

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					method
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты1	1	0	1	21.04	https://www.gto.ru/#gto-method
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	22.04	https://www.gto.ru/#gto-method
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	27.04	https://www.gto.ru/#gto-method
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	28.04	https://www.gto.ru/#gto-method
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	29.04	https://www.gto.ru/#gto-method
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	04.05	https://www.gto.ru/#gto-method

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	05.05	https://www.gto.ru/#gto-method
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	06.05	https://www.gto.ru/#gto-method
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	11.05	https://www.gto.ru/#gto-method
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	12.05	https://www.gto.ru/#gto-method
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	13.05	https://www.gto.ru/#gto-method
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	18.05	https://www.gto.ru/#gto-method
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	1	19.05	https://www.gto.ru/#gto-method
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	20.05	https://www.gto.ru/#gto-method

102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	25.05	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	02.09	https://www.gto.ru/#gto-method
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	04.09	https://www.gto.ru/#gto-method
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	09.09	https://www.gto.ru/#gto-method
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	11.09	https://www.gto.ru/#gto-method
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	16.09	https://www.gto.ru/#gto-method
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1	18.09	https://www.gto.ru/#gto-method
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	2.09	https://www.gto.ru/#gto-method
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	25.09	https://www.gto.ru/#gto-method

9	Закаливание организма	1	0	1	30.09	https://www.gto.ru/#gto-method
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	02.10	https://www.gto.ru/#gto-method
11	Акробатическая комбинация	1	0	1	07.10	https://www.gto.ru/#gto-method
12	Акробатическая комбинация	1	0	1	09.10	https://www.gto.ru/#gto-method
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	14.10	https://www.gto.ru/#gto-method
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	16.10	https://www.gto.ru/#gto-method
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	21.10	https://www.gto.ru/#gto-method
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	23.10	https://www.gto.ru/#gto-method
17	Обучение опорному прыжку	1	0	1	06.11	https://www.gto.ru/#gto-method
18	Обучение опорному прыжку	1	0	1	11.11	https://www.gto.ru/#gto-method
19	Упражнения на гимнастической	1	0	1	13.11	https://www.gto.ru/#gto-

	перекладине					method
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	18.11	https://www.gto.ru/#gto-method
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	20.11	https://www.gto.ru/#gto-method
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	25.11	https://www.gto.ru/#gto-method
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	27.11	https://www.gto.ru/#gto-method
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	02.12	https://www.gto.ru/#gto-method
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	04.12	https://www.gto.ru/#gto-method
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	09.12	https://www.gto.ru/#gto-method
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	11.12	https://www.gto.ru/#gto-method
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	16.12	https://www.gto.ru/#gto-method
29	Беговые упражнения	1	0	1	18.12	https://www.gto.ru/#gto-method

30	Беговые упражнения	1	0	1	23.12	https://www.gto.ru/#gto-method
31	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	25.12	https://www.gto.ru/#gto-method
32	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	30.12	https://www.gto.ru/#gto-method
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	13.01	https://www.gto.ru/#gto-method
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	15.01	https://www.gto.ru/#gto-method
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	20.01	https://www.gto.ru/#gto-method
36	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	22.01	https://www.gto.ru/#gto-method
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	27.01	https://www.gto.ru/#gto-method
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	29.01	https://www.gto.ru/#gto-method
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	03.02	https://www.gto.ru/#gto-method
40	Разучивание подвижной игры «Паровая	1	0	1	05.02	https://www.gto.ru/#gto-

	машина»					method
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	10.02	https://www.gto.ru/#gto-method
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	12.02	https://www.gto.ru/#gto-method
43	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	17.02	https://www.gto.ru/#gto-method
44	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	19.02	https://www.gto.ru/#gto-method
45	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	24.02	https://www.gto.ru/#gto-method
46	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	26.02	https://www.gto.ru/#gto-method
47	Упражнения из игры футбол	1	0	1	03.03	https://www.gto.ru/#gto-method
48	Упражнения из игры футбол	1	0	1	05.03	https://www.gto.ru/#gto-method
49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1	10.03	https://www.gto.ru/#gto-method
50	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	12.03	https://www.gto.ru/#gto-method

51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	17.03	https://www.gto.ru/#gto-method
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	19.03	https://www.gto.ru/#gto-method
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	31.03	https://www.gto.ru/#gto-method
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	02.04	https://www.gto.ru/#gto-method
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	07.04	https://www.gto.ru/#gto-method
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	09.04	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	14.04	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1	16.04	https://www.gto.ru/#gto-method

	Эстафеты					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	21.04	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	23.04	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	28.04	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	30.04	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	05.05	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	07.05	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	12.05	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	14.05	https://www.gto.ru/#gto-

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					method
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	19.05	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	21.05	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях Винер И.А., Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

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

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[]=38

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

http://www.openclass.ru/

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

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

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры

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

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

http://spo.1september.ru/urok/

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

7. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ. культуры

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

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

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

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

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

12. http://sportlaws.infosport.ru

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

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

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

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

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

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

tmpl=lib сеть …

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

17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте

Zavuch.Info. 05.01.2010.

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

18. Журнал "Теория и практика физической культуры"

http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm

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

20. Спортивные ресурсы в сети Интернет

http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

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

22. http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm - Журнал «Теория и практика физической культуры».

23. http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.

24. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924 lih.no=329228 hnpf – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.

25. http://www.trainer.h1.ru/ - Сайт учителя физической культуры.

26. http://zdd.1september.ru/ - Газета «Здоровье детей».

27. http://spo.1september.ru/ - Газета «Спорт в школе».

28. http://www.pfo.ru – Сайт Приволжского федерального округа.

29. http://www.sportreferats.narod.ru/ - Рефераты на спортивную тематику.

30. http://www.infosport.ru/press/fkvot/ - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.

31. http://tpfk.infosport.ru – Теория и практика физической культуры.

Ежемесячный научно теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.

32. http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm - Спортивная жизнь России.

Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

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

34. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни».

35. http://ww.kindersport.ru/ - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогаллерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.

36. http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).

37. http://www.worldance.ru/ - The World Of Dance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов.

38. http://www.tours.ru/sport/ - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.

39. http://www.aerobics.ru – Федерация аэробики.

40. http://www.volley.ru – Федерация волейбола.

41. http://www.rfrg.org – Федерация художественной гимнастики.