


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края
отдел образования администрации Красногвардейского муниципального округа
село Привольное СОШ № 5

<p>РАССМОТРЕНО на заседании МО протокол №1 от Руководитель МО Шевцов А. И.</p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Гарбалева А.Н.</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО на педагогическом совете МКОУ СОШ № 5, протокол № 1 от 31.08.2023 г. приказ № 309 от 31.08.2023 г. директор МКОУ СОШ № 5 _____ Малыхина Т.М.</p>
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1293648)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Привольное 2023 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.

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.

Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений 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:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **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 лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
	Итого по разделу	1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
	Итого по разделу	1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
	Итого по разделу	1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17		17	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
2.2	Легкая атлетика	18		18	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
2.3	Подвижные и спортивные игры	18		18	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
	Итого по разделу	53			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		10	[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]

	Итого по разделу	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		66	
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	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
	Итого по разделу	1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
	Итого по разделу	1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
	Итого по разделу	2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		16	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
2.2	Легкая атлетика	18		18	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
2.3	Подвижные и спортивные игры	18		18	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
	Итого по разделу	52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	12	1	11	[[fk12.ru>Медиатека>books]]

	требований комплекса ГТО				[[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
	Итого по разделу	12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
	Итого по разделу	1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
2.2	Физическая нагрузка	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
	Итого по разделу	2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
	Итого по разделу	1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		16	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
2.2	Легкая атлетика	16		16	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
2.3	Подвижные и спортивные игры	20		20	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
	Итого по разделу	52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	1	11	[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
	Итого по разделу	12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	101	67	

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	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
	Итого по разделу	1			

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
	Итого по разделу	2			

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
1.2	Закаливание организма	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
	Итого по разделу	2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		16	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
2.2	Легкая атлетика	16		16	[[fk12.ru>Медиатека>books]]

2.3	Подвижные и спортивные игры	19		19	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
	Итого по разделу	51			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	1	11	[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[invsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
	Итого по разделу	12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС						
№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Правила поведения и ТБ на уроках физической культуры	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
3	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
4	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой . Чем отличается ходьба от бега	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]

6	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
7	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
10	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
11	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
12	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
13	Равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
14	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
15	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
16	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
17	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
18	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
19	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]

20	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
21	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
22	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
23	Исходные положения в физических упражнениях	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
24	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
25	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
26	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
27	Акробатические упражнения, основные техники	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
28	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
29	Способы построения, повороты на месте	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
30	Способы построения, повороты в движении	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
31	Гимнастические упражнения с мячом	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
32	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
33	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
34	Подъём туловища из положения лежа на спине	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]

35	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
36	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
37	Группировки и перекаты	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
38	Разучивание прыжков в группировке	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
39	Считалки для подвижных игр	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
40	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
41	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
42	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
43	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
44	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
45	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
46	Подвижная игра «Не попади в болото»	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
47	Разучивание подвижной игры	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
48	Подвижная игра «Не оступись»	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
50	Подвижная игра «Кто больше соберет яблок»	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]

52	Подвижная игра «Брось-поймай»	1		1		[[fk12.ru›Медиатека›books]]
53	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1		[[fk12.ru›Медиатека›books]]
54	Подвижная игра «Пингвины с мячом»	1		1		[[fk12.ru›Медиатека›books]]
55	Разучивание подвижной игры «Скворцы»	1		1		[[fk12.ru›Медиатека›books]]
56	Подвижная игра «Скворцы»	1		1		[[fk12.ru›Медиатека›books]]
57	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы]] Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1		[[fk12.ru›Медиатека›books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		[[fk12.ru›Медиатека›books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1		[[fk12.ru›Медиатека›books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		[[fk12.ru›Медиатека›books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1		[[fk12.ru›Медиатека›books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
62	Освоение правил и техники	1		1		[[fk12.ru›Медиатека›books]]

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					[[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
66	Тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1			[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65		
2 КЛАСС						
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов]] Зарождение Олимпийских игр	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
2	Физическое развитие. Физические качества	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
3	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
4	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]

5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Эстафеты	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
6	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
9	Броски мяча в неподвижную цель	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
10	Броски мяча в неподвижную цель	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
11	Броски мяча в неподвижную цель	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
12	Броски набивного мяча	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
13	Броски набивного мяча	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
14	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
15	Прыжок в длину с прямого разбега	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
16	Прыжок в длину с прямого разбега	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
17	Прыжок в длину с прямого разбега	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
18	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
19	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
20	Челночный бег	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
21	Челночный бег	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]

22	Подвижные игры на развитие скоростно/силовых качеств	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
23	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
24	Строевые упражнения и команды	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
25	Строевые упражнения и команды	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
26	Прыжковые упражнения	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
27	Прыжок через скакалку	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
28	Гимнастическая разминка	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
29	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
31	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
32	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
33	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
34	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
35	Танцевальные гимнастические движения	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
36	Танцевальные гимнастические движения	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
37	Подвижные игры на развитие	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]

	равновесия					
38	Подвижные игры на развитие координации движений	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
39	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Правила поведения на занятиях подвижными и спортивными играми	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
40	Спортивная игра баскетбол. Правила игры.	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
41	Приемы баскетбола: ловля и передача мяча двумя руками	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
42	Приемы баскетбола: Бросок и передача мяча в колонне	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
43	Приемы баскетбола: ведение мяча на месте	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
48	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
50	Спортивная игра волейбол. Правила игры.	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]

51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		[[fk12.ru›Медиатека›books]]
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		[[fk12.ru›Медиатека›books]]
53	Игры с приемами волейбола «Пионербол». Правила игры.	1		1		[[fk12.ru›Медиатека›books]]
54	Игры с приемами волейбола «Пионербол».	1		1		[[fk12.ru›Медиатека›books]]
55	Игры с приемами волейбола «Пионербол».	1		1		[[fk12.ru›Медиатека›books]]
56	Игры с приемами волейбола «Пионербол».	1		1		[[fk12.ru›Медиатека›books]]
57	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1		[[fk12.ru›Медиатека›books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		[[fk12.ru›Медиатека›books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1		[[fk12.ru›Медиатека›books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		[[fk12.ru›Медиатека›books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
68	[[«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм	1	1			[[fk12.ru>Медиатека>books]]

	ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					[[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		
3 КЛАСС						
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
2	Виды физических упражнений. Правила поведения и ТБ на уроках физической культуры.	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
3	Дозировка физических нагрузок. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
4	Закаливание организма под душем	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Эстафеты	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
6	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
9	Броски мяча в цель	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
10	Броски мяча в цель	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
11	Броски мяча в цель	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
12	Броски набивного мяча	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
13	Броски набивного мяча	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]

14	Броски набивного мяча	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
15	Прыжок в длину с разбега	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
16	Прыжок в длину с разбега	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
17	Прыжок в длину с разбега	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
18	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
19	Челночный бег	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
20	Челночный бег	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
21	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
22	Строевые команды и упражнения	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
23	Строевые команды и упражнения	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
24	Лазание и перелезания. Полоса препятствий	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
25	Лазание и перелезания. Полоса препятствий	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
26	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
27	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
28	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
29	Передвижения по гимнастической стенке	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
30	Прыжки через скакалку	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
31	Прыжки через скакалку	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
32	Ритмическая гимнастика	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]

33	Ритмическая гимнастика	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
34	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
35	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
36	Подвижные игры на развитие координации движений	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
37	Спортивная игра баскетбол. Игровые действия в баскетболе	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
38	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
40	Ведение баскетбольного мяча. Броски мяча в кольцо	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
41	Ведение баскетбольного мяча. Броски мяча в кольцо	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
42	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
43	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
44	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
45	Спортивная игра волейбол. Игровые действия в волейболе	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]

	руками на месте и в движении				
48	Игры с приемами волейбола «Пионербол	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
49	Игры с приемами волейбола «Пионербол	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
50	Игры с приемами волейбола «Пионербол	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
51	Спортивная игра футбол. Правила игры	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
52	Технические приёмы в передаче мяча в футболе	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
53	Технические приёмы в ведении мяча в футболе	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
54	Технические приёмы в передачи мяча в футболе	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
55	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
56	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]
57	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м – Д, 2000м-М	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
60	Освоение правил и техники	1		1	[[fk12.ru>Медиатека>books]]

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине - девочки.					[[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]

67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1			[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		
4 КЛАСС						
1	Из истории развития физической культуры в России.	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
2	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
4	Разучивание упражнений для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
5	Средства закаливания организма	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
6	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Эстафеты	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]

9	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
15	Метание малого мяча на дальность	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
16	Метание малого мяча на дальность	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
17	Метание малого мяча на дальность	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
18	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
19	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
20	Челночный бег	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
21	Челночный бег	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
22	Строевые команды и упражнения	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
23	Строевые команды и упражнения	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
24	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]

25	Акробатическая комбинация	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
26	Акробатическая комбинация	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
27	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
28	Обучение опорному прыжку с разбега способом напрыгивания	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
29	Обучение опорному прыжку с разбега способом напрыгивания	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
30	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
31	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
32	Прыжки через скакалку	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
33	Прыжки через скакалку	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
34	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
35	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
36	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
37	Подвижные игры на развитие координации движений	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
38	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Игровые действия в баскетболе	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
40	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]

	руками					
41	Ведение баскетбольного мяча. Броски мяча в кольцо	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
42	Ведение баскетбольного мяча. Броски мяча в кольцо	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
43	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
44	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
45	Подвижные игры с элементами баскетбола	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
46	Спортивная игра волейбол. Игровые действия в волейболе	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
49	Игры с приемами волейбола «Пионербол»	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
50	Игры с приемами волейбола «Пионербол»	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
51	Игры с приемами волейбола «Пионербол»	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
52	Спортивная игра футбол. Игровые действия в волейболе	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
53	Технические приёмы в футболе.	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
54	Технические приёмы в футболе.	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
55	Эстафета с передачей футбольного мяча	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]

56	Эстафета с ведением футбольного мяча	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]]
57	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м – Д, 2000м-М	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине - девочки.	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1		[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1			[[fk12.ru>Медиатека>books]] [[nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]]
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	67		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Введите свой вариант

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2019.
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2019.
- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2019.
- Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2019.
- Давыдова С.А., Галеев А.Р., Синявский Н.И., Фурсов А.В. Комплекс ГТО как основа физкультурно-оздоровительной и спортивно массовой работы в школе : учебно-методическое пособие / С.А. Давыдова, А.Р. Галеев, Н.И.Синявский, А.В. Фурсов. Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- fk12.ru»Медиатека»books.
- nvsu.ruru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO...2pdf]] Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)
- Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>
- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
- Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
- <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
- <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
- <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
- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

- members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров.
- Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tmpl=lib сеть ... Если хочешь быть здоров.
- Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
- Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
- Спортивные ресурсы в сети Интернет http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php
- <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».
- <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».
- <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.
- <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924 lih.no=329228 hnpf> – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.
- <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры. <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).