

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Комитет образования администрации города Ставрополя

МБОУ гимназия № 30 г. Ставрополя

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Е.Н. Дыба

Протокол № 1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Е.В. Гривенная

Протокол № _____-ОД
от «01» сентябрь 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ гимназии
№30

Л.А. Шишкина

Приказ № _____-ОД
от «01» сентябрь 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 487645)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Ставрополь 2023

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 разнообразные формы 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 физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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 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 физкультурминутки 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 поочередно 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 закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным 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 предназначению: 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;
- 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	2	0	2	https://fk12.ru/mediateka/books
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://fk12.ru/mediateka/books
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://fk12.ru/mediateka/books
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://fk12.ru/mediateka/books
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://fk12.ru/mediateka/books
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	17	0	17	https://fk12.ru/mediateka/books
2.2	Гимнастика с основами акробатики	11	0	11	https://fk12.ru/mediateka/books
2.3	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	https://fk12.ru/mediateka/books
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	0	20	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	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	2	0	2	https://fk12.ru/mediateka/books
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	7	0	7	https://fk12.ru/mediateka/books
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://fk12.ru/mediateka/books
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	https://fk12.ru/mediateka/books
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10	1	9	https://fk12.ru/mediateka/books
2.2	Гимнастика с основами акробатики	11	0	11	https://fk12.ru/mediateka/books
2.3	Подвижные игры	13	1	12	https://fk12.ru/mediateka/books
Итого по разделу		31			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22	5	17	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

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	2	0	2	https://fk12.ru/mediateka/books
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://fk12.ru/mediateka/books
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://fk12.ru/mediateka/books
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://fk12.ru/mediateka/books
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://fk12.ru/mediateka/books
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10	1	9	https://fk12.ru/mediateka/books
2.2	Гимнастика с основами акробатики	9	0	9	https://fk12.ru/mediateka/books
2.3	Подвижные и спортивные игры	16	2	14	https://fk12.ru/mediateka/books
Итого по разделу		35			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	4	22	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

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://fk12.ru/mediateka/books
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	https://fk12.ru/mediateka/books
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://fk12.ru/mediateka/books
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://fk12.ru/mediateka/books
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://fk12.ru/mediateka/books
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	8	2	6	https://fk12.ru/mediateka/books
2.2	Гимнастика с основами акробатики	8	0	8	https://fk12.ru/mediateka/books
2.3	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	https://fk12.ru/mediateka/books
Итого по разделу		35			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25	4	21	https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
Итого по разделу		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
2	Современные физические упражнения	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
8	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
10	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
11	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
12	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
17	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books

18	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
19	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
20	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
21	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
22	Разучивание фазы отталкивания в прыжке	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
23	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
24	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
25	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
26	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
27	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
28	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
29	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
30	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
31	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
32	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
33	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
34	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
35	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
36	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
37	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
38	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
39	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books

40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
41	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
42	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
43	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
44	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
45	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
46	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
47	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
48	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf

	двумя ногами. Подвижные игры					
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

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		https://fk12.ru/mediateka/books
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
3	Физическое развитие. Физические качества	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
4	Сила как физическое качество	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
5	Быстрота как физическое качество	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
6	Выносливость как физическое качество	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
7	Гибкость как физическое качество	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
8	Развитие координации движений	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
9	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
10	Закаливание организма	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
11	Утренняя зарядка	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
12	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
13	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
14	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
15	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	0		https://fk12.ru/mediateka/books
16	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
17	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
18	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
19	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
20	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
21	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
22	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
23	Прыжковые упражнения	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
24	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
25	Строевые упражнения и команды	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
26	Строевые упражнения и команды	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
27	Гимнастическая разминка	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
28	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
29	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
30	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
31	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
32	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
33	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
34	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
35	Гонка с мячом	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
36	Гонка с мячом	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
37	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
38	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
39	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
43	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
44	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
45	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
46	Подвижные игры на развитие равновесия	1	1	0		https://fk12.ru/mediateka/books

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
47	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
48	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
53	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		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
54	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		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	гимнастической скамье. Подвижные игры					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	(тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	18	50		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
2	История появления современного спорта	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
3	Виды физических упражнений	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
8	Прыжок в длину с места	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
9	Прыжок в длину с места	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
10	Броски набивного мяча	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
11	Броски набивного мяча	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
12	Челночный бег	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
13	Челночный бег	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
14	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	0		https://fk12.ru/mediateka/books
16	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
17	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
18	Строевые команды и упражнения	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
19	Строевые команды и упражнения	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
20	Строевые упражнения. Упражнения на бревне.	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
21	Строевые упражнения. Упражнения на бревне.	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
24	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
25	Прыжки через скакалку	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
26	Прыжки через скакалку	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
27	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
28	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
29	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
30	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
31	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
32	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	0		https://fk12.ru/mediateka/books
33	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
34	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
35	Ведение мяча. Бросок мяча в цель	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
36	Ведение мяча. Бросок мяча в цель	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
37	Ведение мяча на месте с чередованием рук	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
38	Ведение мяча на месте с чередованием рук	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
39	Спортивная игра пионербол	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
40	Спортивная игра пионербол	1	1	0		https://fk12.ru/mediateka/books
41	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
42	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
43	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
44	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	здоровья через ВФСК ГТО					2172_Kompleks_GTO_p.pdf
45	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		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
46	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	0		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	0		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
55	Бег до 6-ти минут с преодолением препятствий	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
56	Бег до 6-ти минут с преодолением препятствий	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61		

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		https://fk12.ru/mediateka/books
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
6	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
8	Закаливание организма	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
9	Предупреждение травматизма на занятиях легкой атлетикой	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
10	Беговые упражнения	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
11	Беговые упражнения	1	1	0		https://fk12.ru/mediateka/books
12	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
13	Метание малого мяча на дальность	1	1	0		https://fk12.ru/mediateka/books
14	Бег в чередовании с ходьбой	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
15	Бег в чередовании с ходьбой	1	1	0		https://fk12.ru/mediateka/books
16	Бег с преодолением препятствий	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
18	Висы. Строевые упражнения	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
19	Висы. Строевые упражнения	1	1	0		https://fk12.ru/mediateka/books
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
21	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	0		https://fk12.ru/mediateka/books
22	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
23	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
24	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
25	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
26	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
27	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
28	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
29	Правила игры в волейбол. Расстановка игроков на площадке	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
30	Передача и ловля мяча через сетку	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
31	Передача и ловля мяча через сетку	1	1	0		https://fk12.ru/mediateka/books
32	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
33	Подача мяча через сетку	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
34	Подача мяча через сетку на результат	1	1	0		https://fk12.ru/mediateka/books
35	Подводящие упражнения	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
36	Подводящие упражнения	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
37	Подводящие упражнения	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
38	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
39	Упражнения из игры волейбол	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
40	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
41	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
42	Ловля и передача баскетбольного мяча в движении	1	0	1		https://fk12.ru/mediateka/books
43	Ловля и передача баскетбольного мяча в движении	1	1	0		https://fk12.ru/mediateka/books

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
44	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
45	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
46	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		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
47	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	0		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	0		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	0		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	0		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	0		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	0		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_p.pdf
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	16	52		

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»

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.ru>ru/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
- 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://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
- 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/ТРПК/2006N6/Index.htm>
- Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>
- <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.