

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Утверждаю
директор МБОУ «СОШ № 7»
Е.А.Масленникова
Приказ № 14-ОД от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2503098)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят 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 – 372 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 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.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

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, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

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 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.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- 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;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- 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 противоходом 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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека. Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	6			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	10			Поле для свободного

					ввода
2.3	Легкая атлетика	5			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	2	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12		2	Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	14		2	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19	1		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	8	

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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	1	2	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10		2	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12		2	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	1		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	8	

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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	2	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9		2	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12		2	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	1		Поле для свободного ввода
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	8	

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. Современные физические упражнения. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
2	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
3	Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	физических упражнениях.					
4	Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Упражнения в передвижении с изменением скорости. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
7	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	<p>одновременного отталкивания двумя ногами.</p> <p>Приземление после спрыгивания с горки матов.</p> <p>Обучение прыжку в длину с места в полной координации.</p>					
8	<p>Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.</p> <p>Разучивание фазы приземления из прыжка.</p> <p>Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.</p> <p>Разучивание выполнения прыжка в длину с места.</p>	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
9	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.</p> <p>Подвижные игры</p>	1				https://www.gto.ru/
10	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.</p> <p>Подвижные игры</p>	1				https://www.gto.ru/
11	<p>Освоение правил и техники выполнения</p>	1				https://www.gto.ru/

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
12	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
13	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
14	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
15	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
16	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
17	Учимся гимнастическим упражнениям. Стилизованные способы передвижения ходьбой и	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	бегом.					
18	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Акробатические упражнения, основные техники	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
19	Способы построения и повороты стоя на месте. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Акробатические упражнения, основные техники.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
20	Гимнастические упражнения в прыжках. Гимнастические упражнения со скакалкой.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
21	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе. Сгибание рук в положении упор лежа.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
22	Гимнастические упражнения с мячом. Разучивание прыжков в	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	<p>группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.</p>					kultura-1-klass-matveev
23	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>	1				https://www.gto.ru/
24	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>	1				https://www.gto.ru/
25	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1				https://www.gto.ru/
26	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на</p>	1				https://www.gto.ru/

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
27	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
28	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
29	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
30	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
31	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
32	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
33	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
34	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	передвижении на лыжах.					
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
41	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
45	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
47	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
48	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
49	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

51	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
52	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://www.gto.ru/
53	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				https://www.gto.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный	1				https://www.gto.ru/

	бег. Подвижные игры					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1				https://www.gto.ru/

	теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Утренняя зарядка. Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Подвижные игры «Невод»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
3	Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры «Защита укреплений»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
4	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Известные легкоатлеты Удмуртии.	1				https://www.gto.ru/
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/

	«Защита укреплений»					
6	Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
7	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Развитие скоростных и координационных способностей	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
8	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Развитие скоростных и координационных способностей.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://www.gto.ru/
10	Современные	1				

	Олимпийские игры. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).					
11	Сложно координированные прыжковые упражнения. Подвижные игры «Попрыгунчики»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
12	Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/
14	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
15	Бег с поворотами и изменением направлений. Подвижные игры «Бабочки шмели»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/
17	Сложно координированные беговые упражнения. эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/
19	Игры с приемами футбола: метко в цель, собачки, бросок ногой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
20	Игры с приемами футбола: метко в цель, 10 передач, бросок ногой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
21	Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча. Гонка мячей и слалом с мячом, одно касание	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
22	Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча. Игры с	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	приемами футбола: Гонка мячей и слалом с мячом, сорока					
23	Удары по мячу ногой, остановка мяча ногой, отбор мяча. Игры с приемами футбола: Футбольный бильярд	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
24	Игры с приемами футбола: Футбольный бильярд	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
25	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
26	Строевые упражнения и команды. Подвижная игра «Запрещенное движение»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
27	Строевые упражнения и команды. Кувырок в сторону.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре	1				https://www.gto.ru/

	лежа на полу. Эстафеты					
29	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		https://www.gto.ru/
30	Прыжковые упражнения. Лазанье по опорной скамейке Подвижная игра «кто приходил»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
31	Прыжковые упражнения. Лазанье по шведской стенке. Подвижная игра «кто приходил»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/
33	Освоение правил и техники выполнения	1				https://www.gto.ru/

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
34	Гимнастическая разминка. ОРУ с предметами и без	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
35	Гибкость как физическое качество	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
36	Ходьба на гимнастической скамейке Подвижная игра «Ниточка иголочка»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
37	Ходьба на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Ниточка иголочка»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/
39	Освоение правил и	1	1			https://www.gto.ru/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
40	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «охотники и утки»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
41	Упражнения с гимнастической скакалкой. Подвижная игра «охотники и утки»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
44	Упражнения с	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

	гимнастическим мячом. Подвижная игра «снайпер»				kultura-3-klass-matveev
45	Упражнения с гимнастическим мячом. Подвижная игра «снайпер»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
46	Развитие координации движений	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
47	Танцевальные гимнастические движения. Степ упражнения	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
48	Танцевальные гимнастические движения. Степ упражнения	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
49	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
50	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом. Развитие выносливости.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
51	Физические качества. Понятия об обморожении и его признаки.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

52	Спуск с горы в основной стойке. Подвижная игра «Кто дальше?»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
53	Спуск с горы в основной стойке. Подвижная игра «Кто дальше?»	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
54	Сила как физическое качество. Значение занятий лыжами	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
55	Подъем лесенкой. Подвижная игра «Кто дальше?»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
56	Подъем лесенкой. Эстафеты	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
57	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
58	Спуски и подъёмы на лыжах. Развитие выносливости.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
59	Спуски и подъёмы на лыжах. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
60	Закаливание организма. ЗОЖ	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

61	Торможение лыжными палками. Развитие выносливости	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
62	Торможение лыжными палками. Развитие выносливости	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
63	Развитие координации движений. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
64	Торможение падением на бок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
65	Торможение падением на бок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
66	Выносливость как физическое качество. Подвижная игра «быстрый лыжник»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/

69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
71	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
72	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
73	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
74	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
75	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. 10 передач	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

76	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. 10 передач	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
77	Прием «волна» в баскетболе. Мяч капитану	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
78	Прием «волна» в баскетболе. Мяч капитану	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
79	Игры с приемами баскетбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
80	Игры с приемами баскетбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
81	Составление комплекса утренней зарядки и ОРУ	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
82	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
83	Броски мяча в неподвижную мишень. Подвижные игры «Защита укреплений»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	1			https://www.gto.ru/

	теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
85	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://www.gto.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
89	Дневник наблюдений по	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

	физической культуре					kultura-3-klass-matveev
90	Сложно координированные прыжковые упражнения. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
91	Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «кто выше?»	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/
93	Быстрота как физическое качество. Роль легкой атлетике в жизни.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
94	Бег с поворотами и изменением направлений. Подвижная игра «Белые медведи»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1				https://www.gto.ru/

	Эстафеты					
96	Сложно координированные беговые упражнения. Подвижная игра «невод»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/
98	Подвижная игра «вызов номеров», «снайпер»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
99	Подвижная игра «вызов номеров», «снайпер»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
100	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru/
101	Подвижные игры на развитие физических качеств	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
102	Подвижные игры на развитие физических	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	качеств					kultura-3-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	8		

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				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
3	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
5	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://www.gto.ru/

6	Броски набивного мяча. Кроссовая подготовка	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		https://www.gto.ru/
10	Закаливание организма под душем	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
11	Прыжок в длину с разбега	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://www.gto.ru/

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
13	Челночный бег	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/
15	Спортивная игра футбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
16	Спортивная игра футбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
17	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
18	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
19	Строевые команды и упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
20	Строевые команды и упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/
22	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				https://www.gto.ru/
23	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
24	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
25	История появления современного спорта	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
26	Лазанье по канату	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

						kultura-3-klass-matveev
27	Лазанье по канату	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
28	Виды физических упражнений	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
29	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
31	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
32	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
33	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				https://www.gto.ru/

34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/
35	Прыжки через скакалку	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
36	Прыжки через скакалку	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/
39	Ритмическая гимнастика	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

						kultura-3-klass-matveev
40	Ритмическая гимнастика	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://www.gto.ru/
43	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
44	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
45	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
46	Танцевальные	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	упражнения из танца полька					kultura-3-klass-matveev
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
48	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
49	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
50	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
51	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
52	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
53	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
54	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
55	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	в движении					kultura-3-klass-matveev
56	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
57	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
58	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
59	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				https://www.gto.ru/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/
62	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
63	Торможение на лыжах	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	способом «плуг» при спуске с пологого склона					kultura-3-klass-matveev
64	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
65	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
66	Правила поведения в бассейне	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
67	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
68	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
69	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
70	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	воду и всплывание					
71	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
72	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
73	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	1			https://www.gto.ru/
75	Упражнения в плавании брассом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
76	Упражнения в плавании брассом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
78	Упражнения в плавании дельфином	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

						kultura-3-klass-matveev
79	Упражнения в плавании дельфином	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
80	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://www.gto.ru/
81	Спортивная игра баскетбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
82	Дозировка физических нагрузок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
83	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/
85	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/
87	Челночный бег	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/
89	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
90	Броски набивного мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
92	Прыжок в длину с разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

						kultura-3-klass-matveev
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://www.gto.ru/
95	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
96	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
97	Спортивная игра баскетбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
98	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1				

99	Спортивная игра волейбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
100	Спортивная игра волейбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
101	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
102	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	8		

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				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
5	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
7	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
9	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
10	Беговые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
11	Беговые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

12	Метание малого мяча на дальность	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
13	Метание малого мяча на дальность	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/
18	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
19	Разучивание подвижной	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

	игры «Запрещенное движение»				kultura-4-klass-matveev
20	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
21	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
22	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
23	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
24	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
25	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
26	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
27	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

28	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
29	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
30	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
31	Акробатическая комбинация	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
32	Акробатическая комбинация	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
33	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
34	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
35	Поводящие упражнения для обучения опорному	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

	прыжку					kultura-4-klass-matveev
36	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
37	Обучение опорному прыжку	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
38	Обучение опорному прыжку	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
39	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
40	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
41	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
42	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
43	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://www.gto.ru/

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
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				https://www.gto.ru/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/

48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
50	Закаливание организма	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
51	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
52	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
53	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

	упражнения					
54	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
55	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
56	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
57	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
58	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
59	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
60	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

61	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
62	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://www.gto.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/
65	Упражнения из игры волейбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
66	Упражнения из игры волейбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
67	Упражнения из игры баскетбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

68	Упражнения из игры баскетбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
69	Упражнения из игры футбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
70	Упражнения из игры футбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
71	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
72	Подводящие упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
73	Подводящие упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
74	Подводящие упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
75	Упражнения с плавательной доской	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
76	Упражнения с плавательной доской	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
77	Упражнения в скольжении на груди	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

					kultura-4-klass-matveev
78	Упражнения в скольжении на груди	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
79	Плавание кролем на спине в полной координации	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
80	Плавание кролем на спине в полной координации	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
81	Упражнения в плавании способом кроль	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
82	Упражнения в плавании способом кроль	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
83	Упражнения в плавании способом кроль	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
84	Упражнения в плавании способом кроль	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/
86	Освоение правил и	1			https://www.gto.ru/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры					
87	Самостоятельная физическая подготовка	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
88	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
89	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
90	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	1			https://www.gto.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://www.gto.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие	1				https://www.gto.ru/

	упражнения					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения	1				https://www.gto.ru/

	норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		https://www.gto.ru/
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://www.gto.ru/
102	Праздник «Большие гонки», посвященный	1				https://www.gto.ru/

	ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	2	8			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 10-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 103 с.
2. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
3. Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.
4. Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 95 с.
5. Физическая культура. 4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 10-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 103 с.
2. Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.
3. Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 95 с.
4. Физическая культура. 4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
2. Подвижные игры. 1 -4 классы, А.Ю. Патрикеев; М.: «ВАКО», 2009.
3. Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 10-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 103 с.
4. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
5. Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.
6. Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 95 с.

7. Физическая культура. 4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Российская электронная школа. Интернет ресурс <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>
2. Физическая культура. 1 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 10-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 103 с. Интернет ресурс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev>
3. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. Интернет ресурс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>
4. Физическая культура. 2 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с. Интернет ресурс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev>
5. Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 95 с. Интернет ресурс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev>
6. Физическая культура. 4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 111 с. Интернет ресурс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev>
7. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Интернет ресурс <https://www.gto.ru/>

