

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской

области

Администрация Песчанокопского района

МБОУ НСОШ №30

РАССМОТРЕНО

Педагогическом Совете

Протокол №1

от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УВР

Вашенко И.Н

Протокол МС №1

от «30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Лозовая О.Н

Приказ №164

от «31» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 684423)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Николаевка 2023 год

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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (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.

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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 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	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

2.2	Лыжная подготовка	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
2.3	Легкая атлетика	15	3	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1	13	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	61	

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/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Лыжная подготовка	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Легкая атлетика	14	3	11	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

					kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Подвижные игры	18	0	18	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	2	14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

					kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Легкая атлетика	12	3	9	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Лыжная подготовка	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	2	14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

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/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
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/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	13	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

					kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Легкая атлетика	14	3	11	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Лыжная подготовка	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.5	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	2	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		14			
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		
1	Что такое физическая культура	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
2	Правила поведения на уроках физической культуры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
3	Современные физические упражнения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
4	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
6	Чем отличается ходьба от бега	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
9	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
10	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
11	ГТО – что это такое? История ГТО.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	Спортивные нормативы			kultura-1-klass-matveev
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
17	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
18	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
19	Понятие гимнастики и спортивной	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	гимнастики			
20	Исходные положения в физических упражнениях	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
22	Способы построения и повороты стоя на месте	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
23	Учимся гимнастическим упражнениям	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
24	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
25	Акробатические упражнения, основные техники	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
26	Акробатические упражнения, основные техники	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
27	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
28	Гимнастические упражнения с мячом	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
29	Сгибание рук в положении упор лежа	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
30	Гимнастические упражнения в прыжках	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
31	Считалки для подвижных игр	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
32	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

33	Обучение способам организации игровых площадок	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
34	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
35	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
36	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
37	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
38	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
39	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
40	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
41	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
42	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
43	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
44	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
45	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
46	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

47	Разучивание подвижной игры «Хитрая лиса»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
48	Разучивание подвижной игры «Белые медведи»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
49	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
53	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
54	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
55	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
57	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
58	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
59	Подъем ног из положения лежа на животе	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Контрольная работа	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Физическое развитие	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Физические качества	1	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Сила как физическое качество	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Быстрота как физическое качество	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Выносливость как физическое качество	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Гибкость как физическое качество	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
9	Развитие координации движений	1	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Развитие координации движений	1	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	ГТО. Смешанное передвижение			
13	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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Составление комплекса утренней зарядки	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19	Гимнастическая разминка	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20	Строевые упражнения и команды	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Прыжковые упражнения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Строевые упражнения и команды	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

				kultura-1-4-klassy-lyah
23	Прыжковые упражнения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25	Ходьба на гимнастической скамейке	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Упражнения с гимнастическим мячом	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
31	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Игры с приемами баскетбола	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Игры с приемами баскетбола	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
35	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

36	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Прием «волна» в баскетболе	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Прием «волна» в баскетболе	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Игры с приемами баскетбола: метко в цель	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
42	Игры с приемами баскетбола: метко в цель	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Гонка мячей и слалом с мячом	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Гонка мячей и слалом с мячом	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Футбольный бильярд	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46	Футбольный бильярд	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Подвижные игры на развитие равновесия	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Подвижные игры на развитие равновесия	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Подвижные игры на развитие	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	выносливости			kultura-1-4-klassy-lyah
51	Подвижные игры на развитие ловкости	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Сложно координированные беговые упражнения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	игры			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	положения лежа на спине. Подвижные игры			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
67	«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-1-4-klassy-lyah
68	«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-1-4-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Контрольная работа	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Виды физических упражнений	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Дозировка физических нагрузок	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты			
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Броски набивного мяча	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Броски набивного мяча	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Прыжок в длину с разбега	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Прыжок в длину с разбега	1	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
17	Строевые команды и упражнения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Строевые команды и упражнения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19	Лазанье по канату	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20	Лазанье по канату	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

23	Передвижения по гимнастической стенке	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Передвижения по гимнастической стенке	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25	Прыжки через скакалку	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Прыжки через скакалку	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Ритмическая гимнастика	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Ритмическая гимнастика	1	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
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		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	стрелки			
33	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Спортивная игра баскетбол	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
35	Спортивная игра баскетбол	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
36	Ведение баскетбольного мяча. Остановки и повороты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Ведение баскетбольного мяча. Остановки и повороты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Ведение баскетбольного мяча. Бросок мяча	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Ведение баскетбольного мяча. Бросок мяча	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
42	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Спортивная игра волейбол	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Спортивная игра волейбол	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Спортивная игра футбол	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Спортивная игра футбол	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Подвижные игры с приемами футбола	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Подвижные игры с приемами футбола	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Челночный бег	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Челночный бег	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

				kultura-1-4-klassy-lyah
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65	Прыжок в длину с разбега	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
66	Прыжок в длину с разбега	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Контрольная работа	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Самостоятельная физическая подготовка	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Беговые упражнения	1	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Прыжок в высоту с разбега способом	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	перешагивания			kultura-1-4-klassy-lyah
11	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Метание малого мяча на дальность	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Метание малого мяча на дальность	1	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 1 км. Подводящие упражнения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19	Закаливание организма	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20	Акробатическая комбинация	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Акробатическая комбинация	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Обучение опорному прыжку	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25	Обучение опорному прыжку	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Упражнения на гимнастической перекладине	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
36	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением баскетбольного мяча»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением баскетбольного мяча»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Упражнения из игры волейбол	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Упражнения из игры волейбол	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Упражнения из игры волейбол	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46	Упражнения из игры баскетбол	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Упражнения из игры баскетбол	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

48	Упражнения из игры баскетбол	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Упражнения из игры футбол	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Упражнения из игры футбол	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Упражнения из игры футбол	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Беговые упражнения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	Подвижные игры			
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват.

организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1 класс: Учебник для общеобразоват. учреждений /

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. — М.: ДРОФА / Учебник, 2018. — 132 с.

Физическая культура. 2 класс: Учебник для общеобразоват. учреждений /

Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. — М.: ДРОФА / Учебник, 2018. — 132 с.

Физическая культура. 3-4 классы: Учебник для общеобразоват.

учреждений / Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. — М.: ДРОФА / Учебник,

2019. — 132 с.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>