

*государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа № 21 имени
Героя Советского Союза Е.А.Никонова города Новокуйбышевска
городского округа Новокуйбышевск Самарской области*

РАССМОТРЕНО

На заседании МО

Протокол № 1

Руководитель МО

_____ Федосеева ОН

«28» августа 2023г.

ПРОВЕРЕНО

Зам. директора по УВР

_____ / Ильчук Н.В. /

от «28» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ООШ №21

г. Новокуйбышевска

_____ / Костюхин О.Ю. /

Приказ № 131-од

от «29» августа 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3413583)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов



S=RU, O=ГБОУ ООШ №21
г.Новокуйбышевска,
CN=Костюхин Олег Юрьевич,
E=oleg.kostic@yandex.ru
00dbd49691efdf2b4 2023 08-
29 11:25:12

Новокуйбышевск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом,

осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 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 физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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, перекаты 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, развитию 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, перекатыванию;
- 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 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	2		2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456 https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
1.2	Осанка человека	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456 https://resh.edu.ru/subject/9/1/

1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	9	17	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456 https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		26			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
3.1	Гимнастика с основами акробатики	18		18	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
3.2	Лыжная подготовка	12		12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
3.3	Легкая атлетика	18		18	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456 https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.4	Подвижные и спортивные игры	19		19	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456 https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		67			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	9	90	

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		3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9		9	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130

					matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
2.2	Лыжная подготовка	12		12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
2.3	Легкая атлетика	14		14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
2.4	Подвижные игры	19		19	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	10	18	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

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		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2.3	Физическая нагрузка	2		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		16	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

					kultura-3-klass-matveev
2.2	Легкая атлетика	10		10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2.3	Лыжная подготовка	12		12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2.4	Плавательная подготовка	12		12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2.5	Подвижные и спортивные игры	16		16	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	10	18	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

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		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
1.2	Закаливание организма	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
2.2	Легкая атлетика	9		9	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
2.3	Лыжная подготовка	12		12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
2.4	Плавательная подготовка	14		14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
2.5	Подвижные и спортивные игры	16		16	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	10	18	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1**КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
2	Современные физические упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456

9	Исходные положения в физических упражнениях	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
12	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
13	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
17	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456

19	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
23	Разучивание прыжков в группировке	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
29	Имитационные упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456

	техники передвижения на лыжах				1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
37	Чем отличается ходьба от бега	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
39	Упражнения в передвижении с	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456

	равномерной скоростью				1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456

49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
55	Считалки для подвижных игр	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
58	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456

59	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456 боле для свободного ввода1
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
66	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
67	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456

69	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
71	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
73	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
74	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
75	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
78	Освоение правил и техники	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры				1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456

86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
88	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-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
89	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-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
92	Освоение правил и техники	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456

99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmab1zbzb9550145456
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	9	90	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
2	Зарождение Олимпийских игр	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
3	Современные Олимпийские игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
4	Физическое развитие	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
5	Физические качества	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
6	Сила как физическое качество	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
7	Быстрота как физическое качество	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
8	Выносливость как физическое качество	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
9	Гибкость как физическое качество	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130

					kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
10	Развитие координации движений	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
11	Развитие координации движений	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
13	Закаливание организма	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
14	Утренняя зарядка	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
15	Составление комплекса утренней зарядки	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
17	Строевые упражнения и команды	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
18	Строевые упражнения и команды	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
19	Прыжковые упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130

					matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
20	Прыжковые упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
21	Гимнастическая разминка	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
28	Танцевальные гимнастические движения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
29	Танцевальные гимнастические движения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130

30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
32	Спуск с горы в основной стойке	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
33	Спуск с горы в основной стойке	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
34	Подъем лесенкой	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
35	Подъем лесенкой	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
38	Торможение лыжными палками	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
39	Торможение лыжными палками	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
40	Торможение падением на бок	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

					kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
41	Торможение падением на бок	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
50	Сложно координированные	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130

	передвижения ходьбой по гимнастической скамейке				kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
54	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
55	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
57	Игры с приемами баскетбола	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
58	Игры с приемами баскетбола	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130

60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
63	Прием «волна» в баскетболе	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
64	Прием «волна» в баскетболе	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
69	Футбольный бильярд	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
70	Футбольный бильярд	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130

					kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
71	Бросок ногой	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
72	Бросок ногой	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
80	Освоение правил и техники	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение				kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130

	лежа на полу. Эстафеты				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
94	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-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
100	Освоение правил и техники	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

	выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры				kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmab8yw12v857921130
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2	История появления современного спорта	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
3	Виды физических упражнений	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
5	Дозировка физических нагрузок	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
7	Закаливание организма под душем	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
9	Строевые команды и упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
10	Строевые команды и упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
11	Лазанье по канату	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
12	Лазанье по канату	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

					kultura-3-klass-matveev
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
15	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
16	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
17	Прыжки через скакалку	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
18	Прыжки через скакалку	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
19	Ритмическая гимнастика	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
20	Ритмическая гимнастика	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
25	Прыжок в длину с разбега	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
26	Прыжок в длину с разбега	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

27	Броски набивного мяча	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
28	Броски набивного мяча	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
29	Челночный бег	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
30	Челночный бег	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

41	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
42	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
47	Правила поведения в бассейне	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

53	Упражнения в плавании кролем на груди	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
55	Упражнения в плавании брассом	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
56	Упражнения в плавании брассом	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
57	Упражнения в плавании дельфином	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
58	Упражнения в плавании дельфином	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
61	Спортивная игра баскетбол	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
62	Спортивная игра баскетбол	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
67	Спортивная игра волейбол	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

					kultura-3-klass-matveev
68	Спортивная игра волейбол	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
71	Спортивная игра футбол	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
72	Спортивная игра футбол	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
73	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
74	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	перекладине 90см. Эстафеты				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	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	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
93	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-3-klass-matveev
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
2	Из истории развития национальных видов спорта	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
3	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950

9	Закаливание организма	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
11	Акробатическая комбинация	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
12	Акробатическая комбинация	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
17	Обучение опорному прыжку	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
18	Обучение опорному прыжку	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950

19	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
29	Беговые упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

					kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
30	Беговые упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
31	Метание малого мяча на дальность	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
32	Метание малого мяча на дальность	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
39	Имитационные упражнения в	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950

	передвижении на лыжах				kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
46	Подводящие упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
47	Подводящие упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
48	Подводящие упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950

49	Упражнения с плавательной доской	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
50	Упражнения с плавательной доской	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
51	Упражнения в скольжении на груди	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
52	Упражнения в скольжении на груди	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
55	Упражнения в плавании способом кроль	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
56	Упражнения в плавании способом кроль	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
57	Упражнения в плавании способом кроль	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
58	Упражнения в плавании способом кроль	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
59	Предупреждение травматизма на	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

	занятиях подвижными играми				kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
69	Упражнения из игры волейбол	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

					kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
70	Упражнения из игры волейбол	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
71	Упражнения из игры баскетбол	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
72	Упражнения из игры баскетбол	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
73	Упражнения из игры футбол	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
74	Упражнения из игры футбол	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
79	Освоение правил и техники	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м				kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=1mabl7empv750481950
93	Освоение правил и техники	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-

	выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
94	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-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950

100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
101	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-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
102	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-4-klass-matveev?ysclid=lmabl7empv750481950
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Матвеев А.П. Физическая культура.1 класс., Просвещение, 2023. Матвеев А.П. Физическая культура2 класс, Просвещение, 2019. Матвеев

А.П. Физическая культура2 класс, Просвещение, 2019. Матвеев А.П. Физическая культура3 - 4 класс, Просвещение, 2019

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура: Методические рекомендации, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2023
- Физическая культура: Методические рекомендации, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2019
- Физическая культура: Методические рекомендации, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2019
- Физическая культура: Методические рекомендации, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 2019

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass->

[matveev?ysclid=lmahqnz1b8621869587](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lmahqnz1b8621869587)

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass->

[matveev?ysclid=lmahrcjpiq693583431](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lmahrcjpiq693583431)

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass->

[matveev?ysclid=lmahpbnkwe100270738](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lmahpbnkwe100270738)