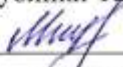


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ «Лицей «Алгоритм»

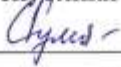
РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
МБОУ
«Технологический
лицей «Алгоритм»
д.Куюки
Пестречинского района
Республики Татарстан


Д.М. Минимуллина
Протокол №1 от «28» 08
2023 г.


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МБОУ
«Технологический
лицей «Алгоритм»
д.Куюки
Пестречинского района
Республики Татарстан


И.Ю. Румянцева
[Номер приказа] от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«Технологический
лицей «Алгоритм»
д.Куюки
Пестречинского района
Республики Татарстан


Л.В. Глибина
Приказ №231 от «29» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

д.Куюки Пестречинского района Республики Татарстан, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и 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 всплывание, 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.

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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, перекачиванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культуры;
- 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 движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Осанка человека	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Легкая атлетика	12		12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Гимнастика с основами акробатики	13		13	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Лыжная подготовка	7		7	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Подвижные и спортивные игры	10		10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.5	Плавательная подготовка	8		8	
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11		11	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6		6	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	10		10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14		14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

2.3	Лыжная подготовка	9		9	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Плавательная подготовка	8		8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.5	Подвижные игры	7		7	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11		11	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

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-1-4-klassy-lyah
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-1-4-klassy-lyah
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Физическая нагрузка	2		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Плавательная подготовка	8		8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Лыжная подготовка	9		9	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Подвижные и спортивные игры	9		9	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.5	Легкая атлетика	7		7	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13		13	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		3			
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-1-4-klassy-lyah
1.2	Закаливание организма	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Плавательная подготовка	8		8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Гимнастика с основами акробатики	14		14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Лыжная подготовка	12		12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Подвижные и спортивные игры	9		9	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.5	Легкая атлетика	5		5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14		14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Современные физические упражнения	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

9	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
11	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
17	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

19	Приземление после прыгивания с горки матов	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20	Исходные положения в физических упражнениях	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Способы построения и повороты стоя на месте	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Гимнастические упражнения с мячом	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Гимнастические упражнения в прыжках	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Подъем ног из положения лежа на животе	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Сгибание рук в положении упор лежа	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Разучивание прыжков в группировке	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

31	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
35	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Считалки для подвижных игр	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

42	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Обучение способам организации игровых площадок	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Правила поведения в бассейне	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Упражнения в плавании брассом	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Упражнения в плавании дельфином	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63	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-1-4-klassy-lyah
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Дата по факту					Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Пракп. работы		2	2	2	2	2	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1	1 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Физические качества	1		1	1 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Сила как физическое качество	1		1	2 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Выносливость как физическое качество	1		1	2 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Развитие координации движений	1		1	3 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Гибкость как физическое качество	1		1	3 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Быстрота как физическое качество	1		1	4 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Занятия по укреплению здоровья	1		1	4 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
9	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1		1	5 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	5 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

11	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	6 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	6 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	7 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	7 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	8 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	8 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
17	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	9 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1	9 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	10 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20	Строевые упражнения и команды	1		1	10 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Строевые упражнения и команды	1		1	11 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Прыжковые упражнения	1		1	11 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

23	Прыжковые упражнения	1		1	12 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Гимнастическая разминка	1		1	12 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	13 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	13 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	14 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	14 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	15 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	15 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
31	Танцевальные гимнастические движения	1		1	16 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	Танцевальные гимнастические движения	1		1	16 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1	17 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	17 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
35	Спуск с горы в основной стойке	1		1	18 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

36	Спуск с горы в основной стойке	1		1	18 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Подъем лесенкой	1		1	19 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Подъем лесенкой	1		1	19 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	20 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Торможение лыжными палками	1		1	20 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Торможение падением на бок	1		1	21 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
42	Правила поведения в бассейне	1		1	21 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		1	22 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		1	22 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		1	23 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1		1	23 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Упражнения в плавании кролем на груди	1		1	24 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Упражнения в плавании брассом	1		1	24 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

49	Упражнения в плавании дельфином	1		1	25 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Игры с приемами баскетбола	1		1	25 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	26 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	26 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	27 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Прием «волна» в баскетболе	1		1	27 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1	28 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	28 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	29 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	29 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	30 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
60	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1	30 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	комплекса ГТО. Смешанное передвижение									
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	31 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	31 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	32 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	32 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	33 неделя					https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	33 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	34 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	34 неделя						https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68							

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Дата по факту		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы		3 Д	3 Л	
1	Физическая культура у древних народов	1		1	1 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	История появления современного спорта	1		1	1 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Виды физических упражнений	1		1	2 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	2 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Дозировка физических нагрузок	1		1	3 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	3 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Закаливание организма под душем	1		1	4 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	4 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
9	Строевые команды и упражнения	1		1	5 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Строевые команды и упражнения	1		1	5 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

11	Лазанье по канату	1		1	6 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	6 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	7 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	7 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Прыжки через скакалку	1		1	8 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Прыжки через скакалку	1		1	8 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
17	Правила поведения в бассейне	1		1	9 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		1	9 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		1	10 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1		1	10 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1		1	11 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Упражнения в плавании кролем на груди	1		1	11 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

23	Упражнения в плавании брассом	1		1	12 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Упражнения в плавании дельфином	1		1	12 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25	Ритмическая гимнастика	1		1	13 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Ритмическая гимнастика	1		1	13 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	14 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		1	14 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	15 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Танцевальные упражнения из танца полька	1		1	15 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	16 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	16 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	17 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	17 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
35	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	18 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

36	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	18 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	19 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	19 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	20 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	20 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Спортивная игра баскетбол	1		1	21 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
42	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	21 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	22 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Спортивная игра волейбол	1		1	22 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	23 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	23 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

47	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	24 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Броски набивного мяча	1		1	24 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Броски набивного мяча	1		1	25 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Прыжок в длину с разбега	1		1	25 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Челночный бег	1		1	26 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	26 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	27 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Спортивная игра футбол	1		1	27 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	28 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	28 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	29 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	29 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	30 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	30 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	31 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	31 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	32 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1		1	32 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты							
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	33 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	33 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	34 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	34 неделя			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Дата по факту					Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Прак. работы		4	4	4	4	4	
						Б	В	Д	Т	Э	
1	Из истории развития физической культуры в России	1		1	1 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	1 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	2 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1		1	2 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	3 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Закаливание организма	1		1	3 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Упражнения с плавательной доской	1		1	4 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Упражнения с плавательной доской	1		1	4 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

9	Упражнения в скольжении на груди	1		1	5 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Упражнения в скольжении на груди	1		1	5 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
11	Плавание кролем на спине в полной координации	1		1	6 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Плавание кролем на спине в полной координации	1		1	6 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Упражнения в плавании способом кроль	1		1	7 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Упражнения в плавании способом кроль	1		1	7 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	8 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	8 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
17	Обучение опорному прыжку	1		1	9 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Обучение опорному прыжку	1		1	9 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	10 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	10 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1	11 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		1	11 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

23	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	12 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	12 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	13 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	13 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Акробатическая комбинация	1		1	14 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	14 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1	15 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	15 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	16 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1		1	16 неделя					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	ходом: подводящие упражнения											
33	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	17 неделя							https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	17 неделя							https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	18 неделя							https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	18 неделя							https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	19 неделя							https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	19 неделя							https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1	20 неделя							https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1	20 неделя							https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	21 неделя							https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

42	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1	21 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	22 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	22 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	23 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	23 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Упражнения из игры волейбол	1		1	24 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Упражнения из игры баскетбол	1		1	24 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Упражнения из игры футбол	1		1	25 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	25 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Беговые упражнения	1		1	26 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Беговые упражнения	1		1	26 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53	Метание малого мяча на дальность	1		1	27 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Метание малого мяча на дальность	1		1	27 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1	28 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	28 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	29 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	29 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	30 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	30 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1		1	31 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты										
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	31 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	32 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	32 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	33 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	33 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
67	Освоение правил и техники выполнения норматива	1		1	34 неделя						https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры											
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	34 неделя							https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68								

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1 класс/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 1-2 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

• Физическая культура, 1-2 классы/ Шишкина А.В., Алимбиева О.П.,

Брехов Л.В., Общество с ограниченной ответственностью «Издательство

«Академкнига/Учебник»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

В данном документе прошнуровано,

пронумеровано и скреплено печатью

19 (девятнадцать) листов

« » 20 г.

Директор



Л.В. Гроби́на

