

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области
Управление образования и молодежной политики города Рязани
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 44»

РАСМОТРЕНО Руководитель предметной лабораторией _____/Аниисимова Е.В./ Протокол № ____ «__»_____2024г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УР МБОУ «Школа № 44» _____/Афони́на Ю.В./ Приказ № ____ от«__»_____2024г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Школа № 44» _____/Соболева О.Ю./ Приказ № ____ от «__»_____2024г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Рязань, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей урока математики через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

- использование на этапе актуализации опорных знаний работы по готовым чертежам, тренажеры, работу в парах, применять интерактивную доску;

- использование на уроке разных видов контроля, что позволит осуществлять нравственное воспитание, воспитывать ответственность, самостоятельность, критичность, силу воли, коммуникабельность, трудолюбие;

- воспитание творческой самостоятельности с помощью различных творческих домашних работ;

- применение разных способов оценивания, что окажет положительное воздействие на ребенка и в плане успеха и в случае неудач;

- проведение этапа рефлексии на каждом уроке, что позволит корректировать воспитательные задачи урока.

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит

удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

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.

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 места. 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.

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. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с места. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: высокий 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.

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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;
- 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 места, 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 движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
1.2	Осанка человека	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

2.2	Лыжная подготовка	10		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
2.3	Легкая атлетика	18		9	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
2.4	Подвижные и спортивные игры	18		4	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	18	

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			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
2.2	Лыжная подготовка	10		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
2.3	Легкая атлетика	18		9	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

2.4	Подвижные игры	20		5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
Итого по разделу		62			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	21	

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	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
2.3	Физическая нагрузка	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

2.2	Легкая атлетика	18		9	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
2.3	Лыжная подготовка	8		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
2.4	Плавательная подготовка	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
2.5	Подвижные и спортивные игры	18		5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	21	

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			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
1.2	Закаливание организма	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

2.2	Легкая атлетика	19		9	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
2.3	Лыжная подготовка	8		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
2.4	Плавательная подготовка	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
2.5	Подвижные и спортивные игры	18		5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
Итого по разделу		61			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	21	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Чем отличается ходьба от бега.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
2	Современные физические упражнения. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
5	Осанка человека. Упражнения для осанки. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Правила выполнения прыжка в длину с места.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

7	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и техники приземления.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
11	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
12	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
13	Разучивание бросков и ловли мяча в парах на месте. Игра «Не попади в болото».	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
14	Разучивание ведения мяча на месте. Ведение мяча правой рукой. Перекатывание мяча на партнера.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
15	Передача мяча двумя	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

	руками от груди в парах. Игра «Кто больше соберет яблоч».					kultura-1-4-klassy
16	Варианты передач мяча на партнера стоя на месте.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
17	Разучивание техники ведения мяча на месте с изменением высоты отскока мяча от пола. Ведение мяча в движении правой, левой рукой.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
18	Разучивание бросков и ловли мяча в парах, тройках. Игра «Брось-поймай».	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
19	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
20	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
21	Способы построения и повороты стоя на месте. Учимся гимнастическим упражнениям.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
23	Акробатические	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

	упражнения, основные техники. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.					kultura-1-4-klassy
24	Гимнастические упражнения со скакалкой. Разучивание группировки, сидя и лёжа.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
25	Гимнастические упражнения в прыжках. Группировка, перекаты в группировке вперёд и назад.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
26	Гимнастические упражнения с мячом. Упражнения в равновесии. Акробатические элементы.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание рук в положении упор лежа.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
28	Подъем ног из положения лежа на животе. Акробатические элементы.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
29	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Акробатические элементы.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
30	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Акробатические элементы.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

31	Сгибание рук в положении упор лежа. Разучивание лазанию по скамейке.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
32	Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
33	Строевые упражнения с лыжами в руках и перестроения на лыжах. Надевание лыж.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
34	Упражнения в передвижении на лыжах. Разучивание передвижению на лыжах ступающим шагом. Посадка лыжника.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
36	Техника ступающего шага во время передвижения. Разучивание поворотов переступанием вокруг пяток лыж.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Согласование работы рук и ног.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Согласование работы рук и ног.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

39	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
40	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
43	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
44	Закрепление элементов ловли и передач мяча в парах.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
46	Разучивание техники ведения мяча в шаге, бросок и ловля мяча двумя руками от груди.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
47	Закрепление техники ловли и передачи мяча, ведение мяча в шаге.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
48	Закрепление техники ведения мяча на месте.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

	Комплекс упражнений на координацию движений.					
49	Закрепление техники бросков и ловли мяча в парах на месте. Игра «Охотники и утки».	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
50	Комплекс упражнений с мячами. Закрепление техники бросков и ловли мяча в шаге.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
51	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
53	Прыжки через гимнастическую скакалку. Варианты прыжков. Игра «Не попади в болото».	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
54	Беседа об общих и индивидуальных основах личной гигиены. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
55	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
56	Закрепление техники высокого старта. Старт из разных исходных	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

	положений.					
57	Старт из разных исходных положений. Специально беговые и прыжковые упражнения.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
58	Метание мяча в цель. Закрепление техники высокого старта. Челночный бег 3x10м.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
59	Техника высокого старта. Техника прыжка в длину с места.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
60	Комплекс упражнений скоростно – силового характера. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
61	Техника метания мяча в цель. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
62	Техника метания мяча в цель. Метание малого мяча с места на дальность.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
64	Комплекс упражнений прикладного характера. Полоса препятствий. Эстафеты.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
65	Пробное тестирование с	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					kultura-1-4-klassy
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	18		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. Правила безопасности на уроках физической культуры. Сложно координированные прыжковые упражнения.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
2	Физическое развитие и его измерение. Бег с поворотами и изменением направлений. Закрепление техники прыжка в длину с места.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
3	Знания по укреплению здоровья. Беговые упражнения из различных исходных положений. Разучивание техники высокого старта.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
4	Индивидуальные комплексы утренней зарядки. Сложно координированные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
5	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. Зачет техники высокого старта.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

6	Броски мяча в неподвижную мишень. Контрольное упражнение – челночный бег 3x10 м.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
7	Бег с поворотами и изменением направлений. Бег до 4 мин. с изменением направления в чередовании с ходьбой.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
8	Контрольное упражнение – прыжок в длину с места. Бросок мяча в неподвижную цель.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
9	Контрольное упражнение - пресс за 30 сек. Разучивание техники метания мяча на дальность.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
10	Броски мяча в неподвижную мишень.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
11	Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
12	Игры с приемами баскетбола.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
13	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Удары мяча о пол и ловля его двумя руками.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
14	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Передача и ловля мяча на месте в парах.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
15	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

	Контрольное упражнение техника ведения мяча правой, левой рукой.					
16	Ловля и передача мяча в движении. Контрольное упражнение передача мяча в парах за 30 сек.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
17	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Основная стойка и передвижения баскетболиста.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
18	Комплекс упражнений с мячами. Прием «волна» в баскетболе.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
20	Строевые упражнения и команды. Упражнения на пресс.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
21	Гимнастическая разминка. Прыжковые упражнения.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
22	Гимнастическая разминка. Контрольное упражнение на определение гибкости – наклон вперед стоя на полу.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
23	Гимнастическая разминка. Контрольное упражнения - пресс за 30 сек.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
24	Ходьба на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
25	Упражнения с	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

	гимнастической скакалкой. Отжимание от пола.					kultura-1-4-klassy
26	Танцевальные гимнастические движения. Кувырок вперед из упора присев. Отжимание от пола.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
27	Танцевальные гимнастические движения. Перелезание через стопку матов. Контрольное упражнение - отжимание от пола.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
28	Упражнения на гибкость на гимнастических матах. Кувырок вперед из упора присев.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
29	Развитие двигательных качеств методом круговой тренировки.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
30	Ходьба на гимнастической скамейке. Выполнение акробатической комбинации на зачет.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
31	Выполнение комбинации на 16 счетов.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
32	Эстафеты с элементами гимнастики.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
34	Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

35	Строевые упражнения и перестроения на лыжах. Передвижение на лыжах известными ходами.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
36	Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок. Обучение соблюдению дистанции во время передвижения.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
37	Спуск с горы в основной стойке. Попеременный двухшажный ход.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
38	Подъем лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойке.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
39	Спуски и подъёмы на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
40	Торможение лыжными палками. Попеременный двухшажный ход.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
41	Торможение падением на бок. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1			1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
42	Передвижение скользящим шагом 30м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1			1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
43	Передвижение по кругу,	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

	чередующий ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг».					kultura-1-4-klassy
44	Передвижение скользящим шагом до 500м. в умеренном темпе. Игровые задания с лыжами и на лыжах.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
45	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Элементы баскетбола.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
46	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Прыжки через скакалку.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
47	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
48	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
49	Контрольное упражнение передача мяча в парах за 30 сек.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
50	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
51	Контрольное упражнение техника ведения мяча	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

	правой, левой рукой.					
52	Комплекс упражнений с мячом на ловкость и координацию движения.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
53	Эстафеты с мячом.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
54	Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
55	Ловля мяча на месте в паре.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
56	Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
57	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Челночный бег.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
58	Сложно координированные прыжковые упражнения. Техника высокого старта.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
59	Зачет техники высокого старта. Броски мяча в неподвижную мишень.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
60	Броски мяча в неподвижную мишень. Контрольное упражнение – челночный бег 3x10 м.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
61	Сложно координированные прыжковые упражнения. Упражнения на пресс.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
62	Сложно координированные беговые упражнения. Контрольное упражнение – прыжок в длину с места.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

63	Сложно координированные беговые упражнения. Контрольное упражнение - пресс за 30 сек.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
64	Техника метания мяча в цель. Бег до 800 м. в равномерном темпе.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
65	Зачет техники метания мяча в цель с 6 м. с 5 попыток. Бег до 800 м. в равномерном темпе.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
66	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Полоса препятствий. Эстафеты.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
67	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
68	Бег до 800 м. в равномерном темпе.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	21		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Прыжковые упражнения.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
2	Виды физических упражнений, используемых на уроках. Строевые упражнения. Ходьба через препятствия.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
3	Измерение пульса на уроках физической культуры. Челночный бег. Разучивание техники высокого старта.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
4	Физическая нагрузка. Бег с ускорением на короткую дистанцию. Закрепление техники высокого старта.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
5	Закаливание организма. Зачет техники высокого старта. Упражнения на пресс.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
6	Дыхательная и зрительная гимнастика. Контрольное упражнение – челночный бег 3x10 м.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

7	Беговые упражнения с координационной сложностью. Техника метания мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
8	Контрольное упражнение – прыжок в длину с места. Разучивание техники метания мяча в указанную цель.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
9	Контрольное упражнение - пресс за 30 сек. Разучивание техники метания мяча в указанную цель.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
10	Броски набивного мяча.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
11	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
12	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
13	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
14	Ведение мяча на месте и в движении.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
15	Ведение мяча на месте, ловля мяча отскочившего от пола. Контрольное упражнение техника ведения мяча правой, левой рукой.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

16	Ловля и передача мяча в движении. Контрольное упражнение передача мяча в парах за 30 сек.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
17	Ведение мяча с изменением направления.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении, в парах, в тройках. Ведение мяча поочередно правой, левой рукой.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
20	Строевые команды и упражнения. Упражнения на пресс. Упражнения на гибкость.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
21	Передвижения по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
22	Гимнастическая разминка. Контрольное упражнение на определение гибкости – наклон вперёд стоя на полу.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
23	Гимнастическая разминка. Контрольное упражнение - пресс за 30 сек.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
24	Ходьба на гимнастической скамейке. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
25	Ритмическая гимнастика. Группировка, перекаты в	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

	группировке вперёд и назад.					
26	Танцевальные упражнения из танца галоп. Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
27	Танцевальные гимнастические движения. Контрольное упражнение - отжимание от пола.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
28	Танцевальные упражнения из танца полька.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
29	Кувырок вперед из упора присев. Группировка, перекаты в группировке вперёд и назад.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
30	Ходьба на гимнастической скамейке. Выполнение акробатической комбинации на зачет.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
31	ОРУ со скакалкой. «Мост» и стойка на лопатках.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
32	Развитие двигательных качеств методом круговой тренировки.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
33	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
34	Передвижение скользящим шагом. Спуски с горы в низкой стойке.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
35	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
40	Повороты переступанием вокруг носков лыж. Спуски с горы в низкой стойке.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
43	Правила поведения в бассейне.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
44	Виды плавания.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
45	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Ведение мяча на месте, в движении.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

46	Броски набивного мяча.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
47	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
48	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
49	Контрольное упражнение передача мяча в парах за 30 сек.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
50	Варианты перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
51	Контрольное упражнение техника ведения мяча правой, левой рукой.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
53	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
54	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
55	Варианты передач мяча партнеру. «Гонка мячей по кругу»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

56	Сочетание вариантов передач и ловли мяча в парах, тройках.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
57	Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Техника высокого старта.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
58	Челночный бег. Техника высокого старта. Старт из разных исходных положений.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
59	Зачет техники высокого старта. Броски мяча в неподвижную мишень.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
60	Броски мяча в неподвижную мишень. Контрольное упражнение – челночный бег 3x10 м.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
61	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Техника прыжка в длину с места.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
62	Сложно координированные беговые упражнения. Контрольное упражнение – прыжок в длину с места.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
63	Сложно координированные беговые упражнения. Контрольное упражнение – пресс за 30 сек.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
64	Беговые упражнения с координационной сложностью. Техника метания мяча в цель.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

65	Зачет техники метания мяча в цель с 6 м. с 5 попыток. Бег до 1000м. в равномерном темпе.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
66	Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Полоса препятствий. Эстафеты.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
67	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
68	Бег до 1000м. в равномерном темпе.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	21		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. Техника безопасности во время занятий физической культурой. Комплекс прыжковых упражнений.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
2	Самостоятельная физическая подготовка. Беговые упражнения. Разучивание техники высокого старта.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
3	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении. Строевые упражнения. Упражнения на пресс.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Бег с максимальной скоростью с изменением направления движения. Техника высокого старта.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
5	Закаливание организма. Зачет техники высокого старта. Упражнения на пресс.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

6	Метание малого мяча на дальность. Контрольное упражнение – челночный бег 3x10 м.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
7	Закрепление техники прыжка в длину с места. Метание малого мяча на дальность.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
8	Контрольное упражнение – прыжок в длину с места. Разучивание техники метания мяча в указанную цель.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
9	Контрольное упражнение - пресс за 30 сек. Разучивание техники метания мяча в указанную цель.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
10	Техника метания малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
11	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
12	Ведение мяча на месте и в движении. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение».	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
13	Ведение мяча с изменением направления. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель».	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
14	Ведение мяча поочередно правой, левой рукой. Ловля и	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

	передача мяча на месте и в движении.					
15	Контрольное упражнение техника ведения мяча правой, левой рукой.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
16	Контрольное упражнение передача мяча в парах за 30 сек.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
17	Броски в кольцо двумя руками снизу. Варианты передач мяча.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
18	Броски в кольцо одной рукой от плеча. Игра с ведением мяча.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
19	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
20	Кувырок вперед из упора присев. Группировка, перекуты в группировке вперед и назад.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
21	Комплекс упражнений на развитие гибкости.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
22	Гимнастическая разминка. Контрольное упражнение на определение гибкости – наклон вперед стоя на полу.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
23	Гимнастическая разминка. Контрольное упражнение - пресс за 30 сек.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
24	Ходьба на гимнастической	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

	скамейке. Упражнения с гимнастической скакалкой.					kultura-1-4-klassy
25	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Стойка на лопатках с поддержкой согнув ноги.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
26	«Мост» и стойка на лопатках.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
27	Танцевальные гимнастические движения. Контрольное упражнение - отжимание от пола.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
28	Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамейке.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
29	Развитие двигательных качеств методом круговой тренировки.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
30	Ходьба на гимнастической скамейке. Выполнение акробатической комбинации на зачет.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
31	Упражнения на гибкость на гимнастических матах. Выполнение комбинации на 16 счетов.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
32	Эстафеты с элементами гимнастики.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
34	Повороты переступанием. Подъёмы и спуски,	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

	торможение «плугом».					
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

44	Виды плавания.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
45	Правила поведения и техника безопасности на занятиях с мячом. Стойка и перемещение в стойке игрока.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
46	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель». Прыжки через скакалку.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
47	Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
48	Варианты перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
49	Контрольное упражнение передача мяча в парах за 30 сек.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
50	Варианты перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
51	Контрольное упражнение техника ведения мяча правой, левой рукой.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
52	Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

	играх.					
53	Варианты передач мяча в парах, тройках, на месте, в движении.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
54	Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления движения.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
55	Варианты передач мяча партнеру на месте и в движении.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
56	Упражнения из игры баскетбол.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
57	Техника безопасности при беге, метании и прыжках. Техника высокого старта. Выбегание с высокого старта.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
58	Челночный бег. Старт из разных исходных положений.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
59	Зачет техники высокого старта. Броски мяча в неподвижную мишень.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
60	Броски мяча в неподвижную мишень. Контрольное упражнение – челночный бег 3x10 м.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
61	Специально беговые и прыжковые упражнения. Имитация техники метания.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
62	Сложно координированные беговые упражнения.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy

	Контрольное упражнение – прыжок в длину с места.					
63	Сложно координированные прыжковые упражнения. Контрольное упражнение – пресс за 30 сек.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
64	Беговые упражнения с координационной сложностью. Техника метания мяча на результат.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
65	Зачет техники метания мяча на дальность. Бег до 1000м. в равномерном темпе.	1		1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
66	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
67	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
68	Бег до 1000м. в равномерном темпе.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	21		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**