**‌‌‌**

**‌‌**​ **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Северский лицей»**

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1064974)

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 1 – 4 классов** **начального общего образования**

**Северск**

**2024 -2025 учебный год**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

​**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 поочерёдно 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, волейбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**4 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

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

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 КЛАСС**

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

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

**3 КЛАСС**

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

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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  |  |  | <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  |  |  | <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  |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 1.2 | Осанка человека |  1  |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника |  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 |  14 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики  |  12  |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.3 | Лыжная подготовка |  12  |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры |  15 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу |  **53** |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  10  |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу |  **10**  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  **68** |  0  |  68 |  |

 **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-lyah> |
| 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-lyah> |
| Итого по разделу |  **1** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья.Индивидуальные комплексы утренней зарядки |  1  |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу | **1** |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 2.1 | Легкая атлетика |  14  |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики |  12  |  |  |  |
| 2.3 | Лыжная подготовка |  12  |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.4 | Подвижные игры |  17  |  |  |  |
| Итого по разделу | **55** |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  10  |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу |  **10**  |  |
| 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 |  1 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 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-lyah> |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры |  1  |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 1  |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 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-lyah> |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика |  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 |  14 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики |  12 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.3 | Лыжная подготовка |  12  |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры |  14  |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу | **52**  |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 10  |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу | **10**  |  |
| 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  |  |  | <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  |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении |  1 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу | **2**  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела |  1  |  |  |  |
| 1.2 | Закаливание организма |  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  |  14  |  |  |  |
| 2.2 | Гимнастика с основами акробатики |  12  |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2.3 | Лыжная подготовка |  12  |  |  |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 15 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу |  **53**  |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО |  10 |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| Итого по разделу |  **10**  |  |
| 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 | Вводный инструктаж по правилам безопасного поведения. ИОТ-19-22. ИОТ-21-22. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.  |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2 | Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3 | История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 4 | Модуль «Гимнастика». Способы построения и повороты стоя на месте. |  1  |  | 1 |  |  |
| 5 | Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 6 | Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 7 | Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров». |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 8 | Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки). |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 9 | Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 10 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 11 | Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 12 | Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3\*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 13 | Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 14 | Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках ИОТ- 20-22. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 15 | Модуль «Подвижные игры».Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 16 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 17 | Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики ИОТ-22-22. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю  |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 18 | Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 19 | Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 20 | Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.  |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 21 | Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев; |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 22 | Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 24 | Модуль «Гимнастика». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 25 | Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 26 | Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение» |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 27 | Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 28 | Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 29 | Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 30 | Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 31 | Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч». |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 32 | Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 33 | Модуль «Лыжная подготовка»ИОТ-23-22. Устройство, особенности крепления и подгонки лыж и лыжных палок. Надёжное, удобное и безопасное хранение и транспортировка лыжного инвентаря. Требования к одежде и обуви. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 34 | Одевание лыжного инвентаря. Построение в шеренгу. Ознакомление со скользящим шагом без палок. Развороты переступанием вокруг мысков лыж. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 35 | Ступающий шаг без палок, развороты вокруг мысков переступанием.  |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 36 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 37 | Скользящий и ступающий шаг без палок, развороты вокруг мысков переступанием. Прохождение дистанции до 1 км. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 38 | Скользящий и ступающий шаг с палками. Прохождение дистанции до 1 км |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 39 | Скользящий и ступающий шаг с палками. Подъём и спуск на небольших уклонах. Прохождение дистанции до 1 км. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 40 | Скользящий и ступающий шаг с палками. Подъём и спуск на небольших уклонах. Прохождение дистанции до 1 км. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 41 | Скользящий и ступающий шаг с палками. Подъем в гору лесенкой |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 42 | Освоение лыжных ходов. Скользящий и ступающий шаг с палками. Подъём и спуск на небольших уклонах. Прохождение дистанции до 1км |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 43 | Модуль «Лыжная подготовка».Подвижные игры с элементами лыжной подготовки «Кто дальше прокатится» |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 44 | Модуль «Лыжная подготовка».Освоение лыжных ходов. Скользящий и ступающий шаг с палками. Подъём и спуск на небольших уклонах. Прохождение дистанции до 1 км (без учета времени). |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 45 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 46 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 47 | 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-lyah> |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 49 | ИОТ-20-22. ОРУ. Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 50 | ОРУ. Ведение мяча на месте. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 51 | ОРУ. Передача мяча двумя руками стоя на месте снизу |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 52 | ОРУ. Передача мяча двумя руками стоя на месте от груди |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 53 | ОРУ. Передача мяча двумя руками стоя на месте из-за головы |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 54 | Модуль «Легкая атлетика». ИОТ-21-22. ИОТ-19-22. ОРУ. Метание малого мяча в цель 2 на 2 метра с расстояния в 3-4 метра. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей и координации движений. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 55 | Модуль «Легкая атлетика». ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подвижная игра «Воробьи и вороны». |  1  |  |  |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 57 | 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> |
| 58 | 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> |
| 59 | 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> |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Подвижные игры |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты  |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 63 | ИОТ-20-22. ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 64 | ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 65 | ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 66 | Модуль «Легкая атлетика». ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Равномерный бег 1000 метров. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 67 | ОРУ. Ведения, броски и ловля в подвижных играх, эстафетах с мячом  |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 68 | ОРУ. Ведения, броски и ловля в подвижных играх, эстафетах с мячом |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  0 |  68  |  |

 **2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| 1 | Вводный инструктаж по правилам безопасного поведения. Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.  |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3 | Закаливание организма.Утренняя зарядка.Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках ИОТ-19-22. ИОТ-21-22. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.  |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 9 | Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ. Разновидности ходьбы и бега. Бег с ускорением до 20 метров. КУ - челночный бег 3 х10 метров.  |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 10 | Модуль "Подвижные игры" Игра «Воробьи и вороны», «Пятнашки». |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 11 | Модуль «Лёгкая атлетика». ОРУ. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 метра) с расстояния 4-5 метров. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 12 | Модуль "Подвижные игры" Игра «К своим флажкам» |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 13 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 14 | Модуль "Подвижные игры" Игры: «Прыгающие воробьи», «Зайцы в огороде». |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 15 | Модуль "Подвижные игры" «Лисы и куры», «Точный расчёт». |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 16 | Модуль "Подвижные игры" «Два мороза». Эстафеты |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 17 | Модуль "Гимнастика» ИОТ-22-22. Строевые упражнения и команды. Перестроения из колонны по одному в колонну по два. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 18 | Модуль "Гимнастика» Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 19 | Модуль "Гимнастика» Прыжковые упражнения, прыжки в группировке, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 20 | Модуль "Гимнастика» Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 21 | Модуль "Гимнастика» Гимнастическая разминка |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 22 | Модуль "Гимнастика» Ходьба на гимнастической скамейке |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 23 | Модуль "Гимнастика» подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 24 | Модуль "Гимнастика» Упражнения с гимнастической скакалкой |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 25 | Модуль "Гимнастика» Перекат вперёд в упор присев |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 26 | Модуль "Гимнастика» Упражнения с гимнастическим мячом |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 27 | Модуль "Гимнастика» Кувырок: вперёд, в сторону. Стойка на лопатках |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 28 | Модуль "Гимнастика» Вис спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 29 | 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-lyah> |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 32 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой ИОТ-23-22. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 33 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом  |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 34 | Спуск с горы в основной стойке |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 35 | Спуск с горы в основной стойке Подъем лесенкой |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 36 | Спуски и подъёмы на лыжах |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 37 | Спуски и подъёмы на лыжах |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 38 | Торможение лыжными палками |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 39 | Торможение лыжными палками |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 40 | Торможение падением на бок |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 41 | Торможение падением на бок |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 42 | Свободное катание с использованием изученных лыжных ходов, эстафеты с подъёмами и спусками |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 44 | Модуль "Подвижные игры" ИОТ-20-22. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч соседу». |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 45 | Модуль "Подвижные и спортивные игры." Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 46 | Модуль "Подвижные и спортивные игры." Ведение на месте правой и левой рукой |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 47 | Модуль "Подвижные и спортивные игры" Ведение мяча в движении |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 48 | Модуль "Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры с элементами волейбола «Успей поймать» |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 49 | Модуль "Подвижные и спортивные игры». Бросок мяча через сетку. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 50 | Модуль "Подвижные и спортивные игры." Передачи волейбольного мяча в парах |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 51 | Модуль "Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры и эстафеты с изученными элементами |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 52 | Модуль «Лёгкая атлетика». ИОТ-21-22. ИОТ-19-22. Бег с поворотами и изменением направлений |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 53 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег с поворотами и изменением направлений |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 54 | Модуль «Лёгкая атлетика».Сложно координированные беговые упражнения |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 55 | Модуль «Лёгкая атлетика».Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 56 | Модуль «Лёгкая атлетика». Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями. Прыжок в длину с разбега. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 57 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжок в длину с разбега. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 58 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 30 м, 1000 м |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 64 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО  |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 65 | Модуль "Подвижные и спортивные игры" «Не попади в болото» |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 66 | Модуль "Подвижные и спортивные игры" |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 67 | Модуль "Подвижные и спортивные игры" промежуточная аттестация в форме тестирования. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 68 | Модуль "Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры и эстафеты с изученными элементами |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  3 | 68  |  |

 **3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| 1 | Вводный инструктаж по правилам безопасного поведения. История появления современного спорта |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2 | Виды физических упражнений |  1  |  | 1 |  |  <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3 | Измерение пульса на занятиях физической культурой |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 4 | Дозировка физических нагрузок |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 5 | Закаливание организма под душем |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 6 | Дыхательная и зрительная гимнастика |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 7 | Техника безопасности на уроках. ИОТ-19-22. ИОТ-21-22. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 8 | Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 9 | Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 10 | Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 11 | Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 12 | Равномерный бег 1000 метров. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 13 | Прыжок в длину с разбега |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 14 | ИОТ-20-22. «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 15 | Прыжки через скакалку. Эстафеты и подвижные игры с прыжками через скакалку |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 16 | «Прыжки по полосам», «Волк во рву». |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 17 | Правила поведения на уроках физической культуры ИОТ-22-22. Строевые команды и упражнения |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 18 | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 19 | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 20 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 21 | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м) |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 22 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 23 | Перелезания через гимнастического коня. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 24 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 25 | 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 26 | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 27 | Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Вис стоя и лежа. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 28 | ИОТ-20-22. Ловля и передача мяча в движении. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 29 | Внеплановый инструктаж: Правила поведения на уроках физической культуры ИОТ-22-22. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 30 | Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».  |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 31 | Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 32 | ИОТ-23-22. Скользящий ход с палками и без. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Прохождение дистанции до 1500 метров. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания на месте |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 36 | Подъём и спуск на небольших уклонах |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 37 | Подъём «лесенкой». Прохождение по дистанции до 2000 метров. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 38 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 39 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 40 | Спуск в высокой и низкой стойках |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 41 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 42 | Прохождение по дистанции до 2000 метров |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 43 | Прохождение по дистанции до 2000 метров |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 45 | Подвижные игры с приемами баскетбола |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 46 | Подвижные игры с приемами баскетбола |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 47 | Передачи волейбольного мяча в парах. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 48 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 49 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 50 | Бросок через сетку разными способами: снизу, сверху из-за головы, от плеча |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 51 | Игра «Выстрел в небо» |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 52 | ИОТ-21-22. ИОТ-19-22. Беговые эстафеты. Встречная эстафета. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 53 | Бег 30 метров с максимальной скоростью. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 54 | Равномерный бег 1000 метров. Эстафеты и подвижные игры с метаниями |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 55 | Челночный бег 3х10 метров. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками и метаниями. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 56 | Прыжок в длину с разбега. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 57 | Метание малого мяча с места на дальность |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 58 | Метание малого мяча с разбега на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 59 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Промежуточная аттестация в форме тестирования |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Эстафеты |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 68 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68  |  3 |  68 |  |

 **4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Дата изучения**  | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  | **Контрольные работы**  | **Практические работы**  |
| 1 | Вводный инструктаж по правилам безопасного поведения. Из истории развития физической культуры в России |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 2 | Самостоятельная физическая подготовка. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 3 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 4 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 5 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 6 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 7 | Техника безопасности на уроках ИОТ-19-22. ИОТ-21-22. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 8 | Равномерный бег 1000 метров. Эстафеты и подвижные игры с метаниями. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками и метаниями. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 10 | Прыжок в длину с места. Эстафеты и подвижные игры |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 11 | Бег 30 метров с максимальной скоростью. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 12 | Челночный бег 3 х10 метров. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками и метаниями. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 13 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 14 | ИОТ-20-22. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 15 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 16 | Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 17 | Правила поведения на уроках физической культуры ИОТ-22-22. Строевые команды и упражнения |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 18 | Акробатическая комбинация. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 19 | Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 20 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 21 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 22 | Обучение опорному прыжку |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 23 | Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 24 | Прыжки через скакалку. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 25 | Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Учебный мини- баскетбол. Развитие координационных способностей |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 26 | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м) |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 27 | Упражнения на низком гимнастическом бревне |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 28 | Упражнения на низком гимнастическом бревне |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 29 | Эстафеты.Развитие скоростно-силовых и координационных способностей |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 30 | Внеплановый инструктаж: Правила поведения на уроках физической культуры ИОТ-22-22. 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-lyah> |
| 31 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми ИОТ-22-22. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 32 | Упражнения из игры волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 33 | Упражнения из игры волейбол |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 34 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой ИОТ-23-22. Скользящий ход с палками и без. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 36 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом . |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 37 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 1500 метров. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 38 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции до 2000 метров. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 39 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 40 | Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 43 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 44 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 46 | Свободное катание с использованием изученных лыжных ходов, эстафеты с подъёмами и спусками |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 47 | Правила техники безопасности на уроках. ИОТ-20-22. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 48 | Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 49 | Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 50 | Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 51 | Тактические действия баскетболиста. Передачи и броски мяча в корзину. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 52 | Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 53 | Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 54 | Правила техники безопасности на уроках. ИОТ-19-22. ИОТ-21-22 Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 55 | Метание малого (теннисного) мяча на дальность. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 56 | Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 57 | Равномерный бег 1000 м. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 58 | Бег 30 метров с максимальной скоростью. Эстафеты и подвижные игры с бегом, прыжками и метаниями. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 59 | Прыжок в длину с разбега. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 60 | Метание в цель с 4-5 метров |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 63 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| 68 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры. Метание мяча весом 150г. |  1  |  | 1 |  | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  68  |  3  |  68  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**