

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов

Новосибирск 2026

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят свое 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 свое 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 ее 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, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 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 ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

Легкая атлетика.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. 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 приемами 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся

скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Легкая 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 приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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, прием 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 ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее 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.

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 свое 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 приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

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 легкой 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;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
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	Гимнастика с основами акробатики	18			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

					kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Лыжная подготовка	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Легкая атлетика	18			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://www.gto.ru/normativy/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Лыжная подготовка	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

2.3	Легкая атлетика	15			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Подвижные игры	16			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			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	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			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	Гимнастика с основами акробатики	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Легкая атлетика	10			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	24			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		58			
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-lyah
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
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	Гимнастика с основами акробатики	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Легкая атлетика	10			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	24			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		58			
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-lyah
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Современные физические упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

23	Разучивание прыжков в группировке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Чем отличается ходьба от бега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	разной скоростью передвижения					
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Считалки для подвижных игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
68	Разучивание подвижной	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	игры «Кто больше соберет яблок»					kultura-1-4-klassy-lyah
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://www.gto.ru/normativy/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				https://www.gto.ru/normativy/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/normativy/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/normativy/

78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/normativy/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/normativy/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/normativy/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/normativy/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/normativy/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/normativy/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти	1				https://www.gto.ru/normativy/

	минутный бег. Подвижные игры					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/normativy/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/normativy/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/normativy/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/normativy/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/normativy/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://www.gto.ru/normativy/

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/normativy/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/normativy/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/normativy/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/normativy/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1				https://www.gto.ru/normativy/

	Подвижные игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/normativy/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/normativy/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru/normativy/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru/normativy/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Современные Олимпийские игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Физическое развитие	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Физические качества	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Развитие координации движений	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Закаливание организма	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
11	Строевые упражнения и	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	команды					kultura-1-4-klassy-lyah
12	Прыжковые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Гимнастическая разминка	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	гимнастической скамье					
20	Танцевальные гимнастические движения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Спуск с горы в основной стойке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25	Спуск с горы в основной стойке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Подъем лесенкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Подъем лесенкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Торможение лыжными палками	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

31	Торможение лыжными палками	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	Торможение падением на бок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Прыжок в высоту с прямого	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	разбега					kultura-1-4-klassy-lyah
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Игры с приемами баскетбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Игры с приемами баскетбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Приемы баскетбола: мяч	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	среднему и мяч соседу					kultura-1-4-klassy-lyah
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Прием «волна» в баскетболе	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Прием «волна» в баскетболе	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Футбольный бильярд	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
62	Футбольный бильярд	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63	Бросок ногой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
64	Бросок ногой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

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

11	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Прыжки через скакалку	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
17	Ритмическая гимнастика	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	разгибание рук в упоре лежа на полу					
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Прыжок в длину с разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
23	Броски набивного мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25	Челночный бег	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Освоение правил и техники	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м					kultura-1-4-klassy-lyah
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

37	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Спортивная игра баскетбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Спортивная игра баскетбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Спортивная игра баскетбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	двумя руками					
48	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Спортивная игра волейбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Спортивная игра волейбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Спортивная игра волейбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Спортивная игра футбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Спортивная игра футбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Спортивная игра футбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Подвижные игры с приемами	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	футбола					kultura-1-4-klassy-lyah
60	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Эстафета с элементами баскетбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
62	Эстафета с элементами волейбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63	Эстафета с элементами футбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
64	Эстафета для развития координационных способностей	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65	Подвижные игры для сплочения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

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

						kultura-1-4-klassy-lyah
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Акробатическая комбинация	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
11	Акробатическая комбинация	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Обучение опорному прыжку	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Обучение опорному прыжку	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Освоение правил и техники	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки					kultura-1-4-klassy-lyah
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Беговые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Метание малого мяча на дальность	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	подводящие упражнения					
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	лыжах 1 км					
43	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Упражнения из игры волейбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Упражнения из игры волейбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Упражнения из игры волейбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	двумя руками на месте и в движении					
54	Упражнения из игры баскетбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Упражнения из игры баскетбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Упражнения из игры баскетбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Упражнения из игры футбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
60	Упражнения из игры футбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Упражнения из игры футбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
62	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
64	Игры на развитие силы и выносливости	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65	Игры на развитие координации и внимания	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

66	Игры на развитие ловкости и быстроты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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

1. Физическая культура. 1–4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2018 (и последующие издания).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1–4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2019.

2. Физическая культура. Методические рекомендации. 1–4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020.

3. Примерная рабочая программа начального общего образования. Физическая культура (для 1–4 классов образовательных организаций). – М.: Просвещение, 2021 (одобрена ФУМО).

4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов – school-collection.edu.ru
 2. Российская электронная школа (РЭШ) – resh.edu.ru
 3. Официальный сайт ВФСК ГТО – gto.ru
 4. Портал «Физкультура в школе» – fizkulturavshkole.ru
 5. Электронный ресурс fk12.ru (методические разработки по физической культуре)
 6. Федеральный портал «Российское образование» – edu.ru
- Сайт «Сеть творческих учителей» (раздел физической культуры) – it-n.ru

