

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Муниципальное образование Волчихинский район Алтайского края

МКОУ "Волчихинская СШ №2"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Коробейников А.С

Протокол № 1 от 24. 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Цицилина С.В

Приказ № 301 от 24.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 590456)

учебного предмета, курса, дисциплины (модуля)

«Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину 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, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
Итого по разделу		2			
<p>Деятельность учителя в рамках программы воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> -установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися -требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке теме - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения 					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
Итого по разделу		1			
Деятельность учителя в рамках программы воспитания					

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися
- требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке теме
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1	Гигиена человека	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
1.2	Осанка человека	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
Итого по разделу		3			

Деятельность учителя в рамках программы воспитания

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися
- требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке теме
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с

получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Легкая атлетика	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
2.3	Лыжная подготовка	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
2.4	Подвижные и спортивные игры	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
Итого по разделу		48			

Деятельность учителя в рамках программы воспитания

-установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися

-требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке теме

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы

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

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
-----	--	----	--	--	---

Итого по разделу	12			
<p>Деятельность учителя в рамках программы воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> -установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися -требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке теме - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения 				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	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	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
Итого по разделу		2			
<p>Деятельность учителя в рамках программы воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> -установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися -требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке теме - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения 					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
Итого по разделу		4			
<p>Деятельность учителя в рамках программы воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> -установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному 					

восприятию обучающимися

-требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке теме

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
Итого по разделу		2			

Деятельность учителя в рамках программы воспитания

-установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися

-требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке теме

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы

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

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Легкая атлетика	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2.3	Лыжная подготовка	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2.4	Подвижные игры	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
Итого по разделу		48			

Деятельность учителя в рамках программы воспитания

-установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися

-требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке теме

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы

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

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
Итого по разделу		12			

Деятельность учителя в рамках программы воспитания

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися
- требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке теме
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения

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-3-klass-matveev
Итого по разделу		2			
<p>Деятельность учителя в рамках программы воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> -установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися -требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке теме - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения 					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2.3	Физическая нагрузка	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

Итого по разделу		4			
<p>Деятельность учителя в рамках программы воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> -установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися -требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке теме - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения 					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
Итого по разделу		2			
<p>Деятельность учителя в рамках программы воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> -установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися -требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке теме - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы 					

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

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Легкая атлетика	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2.3	Лыжная подготовка	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2.4	Плавательная подготовка	0			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
Итого по разделу		48			

Деятельность учителя в рамках программы воспитания

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися
- требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке теме
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
Итого по разделу		12			
<p>Деятельность учителя в рамках программы воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> -установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися -требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке теме - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения 					
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-4-klass-matveev
Итого по разделу		2			
<p>Деятельность учителя в рамках программы воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> -установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися -требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке теме - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения 					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
Итого по разделу		4			

Деятельность учителя в рамках программы воспитания

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися
- требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке теме
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения

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-4-klass-matveev
1.2	Закаливание организма	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
Итого по разделу		2			

Деятельность учителя в рамках программы воспитания

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися
- требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке теме
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с

получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Легкая атлетика	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.2	Гимнастика с основами акробатики	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.3	Лыжная подготовка	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.4	Плавательная подготовка	0			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
Итого по разделу		48			

Деятельность учителя в рамках программы воспитания

-установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися

-требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке теме

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы

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

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
-----	-------------------------	----	--	--	---

	нормативных требований комплекса ГТО				kultura-4-klass-matveev
Итого по разделу		12			
<p>Деятельность учителя в рамках программы воспитания</p> <ul style="list-style-type: none"> -установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися -требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке теме - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения 					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-1-klass-matveev
2	Современные физические упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-1-klass-matveev
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-1-klass-matveev
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-1-klass-matveev
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-1-klass-matveev
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Правила поведения на уроках физической культуры	1				https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-1-klass-matveev
7	Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с	1				https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-1-klass-matveev

	равномерной скоростью					matveev
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
12	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
13	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
14	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
15	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
16	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev

17	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
18	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
19	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
20	Учимся гимнастическим упражнениям. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
21	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
23	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
24	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
25	Гимнастические упражнения с мячом. Гимнастические упражнения со	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev

	скакалкой					matveev
26	Гимнастические упражнения в прыжках. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
27	Подъем ног из положения лежа на животе	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
28	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
29	Разучивание прыжков в группировке	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
30	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
31	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
32	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
33	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
34	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev

35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
40	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
41	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
43	Считалки для подвижных игр	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
44	Разучивание игровых действий и	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev

	правил подвижных игр					heskaya-kultura-1-klass-matveev
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://fk12.ru/books/fizic-heskaya-kultura-1-klass-matveev
46	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://fk12.ru/books/fizic-heskaya-kultura-1-klass-matveev
47	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://fk12.ru/books/fizic-heskaya-kultura-1-klass-matveev
48	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://fk12.ru/books/fizic-heskaya-kultura-1-klass-matveev
49	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://fk12.ru/books/fizic-heskaya-kultura-1-klass-matveev
50	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://fk12.ru/books/fizic-heskaya-kultura-1-klass-matveev
51	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://fk12.ru/books/fizic-heskaya-kultura-1-klass-matveev
52	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://fk12.ru/books/fizic-heskaya-kultura-1-klass-matveev
53	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://fk12.ru/books/fizic-heskaya-kultura-1-klass-matveev

						matveev
54	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-1-klass-matveev

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					matveev
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	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-2-klass-matveev
2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
3	Физическое развитие. Сила как физическое качество	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
4	Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
5	Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
6	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
7	Закаливание организма.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
8	Утренняя зарядка.	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

	Составление комплекса утренней зарядки					eskaya-kultura-2-klass-matveev
9	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
10	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
11	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
12	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
13	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
14	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
15	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
16	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
17	Передвижение равномерной ходьбой с	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

	наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук					eskaya-kultura-2-klass-matveev
18	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
19	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
20	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
21	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
22	Строевые упражнения и команды	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
23	Строевые упражнения и команды	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
24	Прыжковые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
25	Прыжковые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
26	Гимнастическая разминка	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

						eskaya-kultura-2-klass-matveev
27	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
28	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
29	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
30	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
31	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
32	Танцевальные гимнастические движения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
35	Спуск с горы в основной стойке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

						matveev
36	Спуск с горы в основной стойке	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
37	Подъем лесенкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
38	Подъем лесенкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
41	Торможение лыжными палками	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
42	Торможение лыжными палками	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
43	Торможение падением на бок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
44	Торможение падением на бок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

45	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
46	Игры с приемами баскетбола	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
49	Прием «волна» в баскетболе	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
50	Прием «волна» в баскетболе	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
52	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
53	Футбольный бильярд	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
54	Бросок ногой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

						eskaya-kultura-2-klass-matveev
55	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
56	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

	лежа на полу. Эстафеты					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
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-3-klass-matveev
2	История появления современного спорта	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
3	Виды физических упражнений	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
5	Дозировка физических нагрузок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
7	Закаливание организма под душем	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
8	Дыхательная и зрительная	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	гимнастика					heskaya-kultura-3-klass-matveev
9	Прыжок в длину с разбега	1				https://fk12.ru/books/fizic heskaya-kultura-3-klass-matveev
10	Прыжок в длину с разбега	1				https://fk12.ru/books/fizic heskaya-kultura-3-klass-matveev
11	Броски набивного мяча	1				https://fk12.ru/books/fizic heskaya-kultura-3-klass-matveev
12	Броски набивного мяча	1				https://fk12.ru/books/fizic heskaya-kultura-3-klass-matveev
13	Челночный бег	1				https://fk12.ru/books/fizic heskaya-kultura-3-klass-matveev
14	Челночный бег	1				https://fk12.ru/books/fizic heskaya-kultura-3-klass-matveev
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://fk12.ru/books/fizic heskaya-kultura-3-klass-matveev
16	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://fk12.ru/books/fizic heskaya-kultura-3-klass-matveev
17	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://fk12.ru/books/fizic heskaya-kultura-3-klass-

						matveev
18	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
19	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
20	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
21	Строевые команды и упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
22	Лазанье по канату	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
23	Лазанье по канату	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
24	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
25	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
26	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev

27	Прыжки через скакалку	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
28	Прыжки через скакалку	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
29	Ритмическая гимнастика	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
30	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
31	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
32	Прыжок в длину с разбега	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
36	Повороты на лыжах способом	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev

	переступания на месте					heskaya-kultura-3-klass-matveev
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://fk12.ru/books/fizic-heskaya-kultura-3-klass-matveev
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://fk12.ru/books/fizic-heskaya-kultura-3-klass-matveev
39	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://fk12.ru/books/fizic-heskaya-kultura-3-klass-matveev
40	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://fk12.ru/books/fizic-heskaya-kultura-3-klass-matveev
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://fk12.ru/books/fizic-heskaya-kultura-3-klass-matveev
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://fk12.ru/books/fizic-heskaya-kultura-3-klass-matveev
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://fk12.ru/books/fizic-heskaya-kultura-3-klass-matveev
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://fk12.ru/books/fizic-heskaya-kultura-3-klass-matveev
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,	1				https://fk12.ru/books/fizic-heskaya-kultura-3-klass-matveev

	стрелки					matveev
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
47	Спортивная игра баскетбол	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
48	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
49	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
50	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
51	Спортивная игра волейбол	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
52	Спортивная игра волейбол	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev

55	Спортивная игра футбол	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
56	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
57	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
62	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				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г . Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и	1				https://fk12.ru/books/fizic_heskaya-kultura-3-klass-matveev

	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-4-klass-matveev
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
8	Упражнения для профилактики	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

	нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма					eskaya-kultura-4-klass-matveev
9	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
11	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
15	Беговые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
16	Беговые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
17	Беговые упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

						matveev
18	Метание малого мяча на дальность	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
19	Метание малого мяча на дальность	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
20	Метание малого мяча на дальность	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
21	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
22	Акробатическая комбинация	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
23	Акробатическая комбинация	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
24	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
25	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
26	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

27	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
28	Обучение опорному прыжку	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
29	Обучение опорному прыжку	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
30	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
31	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
32	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
36	Передвижение на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

	одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения					eskaya-kultura-4-klass- matveev
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
45	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

						matveev
46	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
47	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
49	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
50	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
51	Упражнения из игры волейбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
52	Упражнения из игры волейбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
53	Упражнения из игры баскетбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
54	Упражнения из игры баскетбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

55	Упражнения из игры футбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
56	Упражнения из игры футбол	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
57	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени .Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
62	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				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

	ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
3. Физическая культура, 3-й класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
4. Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура, 1,2,3,4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. А.П.Матвеев. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1-4 классы.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev>
2. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev>
3. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura--3klass-matveev>
4. <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4klass-matveev>
5. <https://resh.edu>.

