

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки УР

Муниципальное образование "Город Ижевск" в лице Администрации

МАОУ "Гимназия № 56"



РАССМОТРЕНО

Рук. НМО

СОГЛАСОВАНО

Рук.ГЭК

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Никитина Н.В.
протокол №1 от «29» 08
2023 г.

Трохина И.Б.
Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

Никитина М.В.
Приказ №460 от «30» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Составители: Лившиц Л.А., Головизнина Л.Г.,
Горбушин К.В., Михалин А.А., Овчинин А.Г.

Ижевск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – часов: в 1 классе – 67 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культуры;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			

2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	6	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода
Итого по разделу		41	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода
Итого по разделу		22	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
Итого по разделу		0	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода

2.2	Лыжная подготовка	15	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	9	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	13	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода
Итого по разделу		45	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
Итого по разделу		0	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	13	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	13	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода

2.3	Подвижные и спортивные игры	15	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода
Итого по разделу		41	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода
Итого по разделу		25	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	10			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода
1.2	Легкая атлетика	7			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода

1.3	Лыжная подготовка	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода
1.4	Подвижные и спортивные игры	16			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода
Итого по разделу		45			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	21			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода
Итого по разделу		21			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Что такое физическая культура	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
5	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
6	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1

7	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
8	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
9	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
10	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
11	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
12	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
13	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
14	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-

			matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
15	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
16	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
17	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
18	Техника безопасности на уроке гимнастики. Правила поведения на уроках физической культуры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
19	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
20	Учимся гимнастическим упражнениям	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
21	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1

22	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
23	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
24	Способы построения и повороты стоя на месте	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
25	Гимнастические упражнения с мячом	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
26	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
27	Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
28	Подъем ног из положения лежа на животе	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
29	Разучивание прыжков в группировке	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-

			matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
30	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
31	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
32	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
33	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
36	Техника безопасности. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1

37	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
38	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
41	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-

			matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
45	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
46	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
47	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
48	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1

52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=1na2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=1na2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=1na2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
55	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=1na2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=1na2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=1na2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
58	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?ysclid=1na2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1

59	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?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
62	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
64	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
65	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
66	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-

			matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
67	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810 Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
3	Современные Олимпийские игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
4	Дневник наблюдений по физической культуре	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
5	Составление комплекса утренней зарядки	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
6	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
7	Строевые упражнения и команды	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1

			matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
8	Прыжковые упражнения	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
9	Гимнастическая разминка	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
10	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
11	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
12	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
13	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
14	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1

15	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
16	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
17	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
18	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
19	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
20	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
21	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
22	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1

			matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
23	Техника безопасности на уроках баскетбола. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
24	Игры с приемами баскетбола	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
25	Игры с приемами баскетбола	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
26	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
27	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
28	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
29	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1

30	Прием «волна» в баскетболе	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
31	Прием «волна» в баскетболе	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
32	Техника безопасности на уроках футбола. Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
33	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
34	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
35	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
36	Правила охраны труда на уроках лыжной подготовки.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
37	Обучение одноопорному равновесию в скользящем шаге, подъем "лесенкой".	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-

			matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
38	Обучение переносу массы тела в повороте переступанием с продвижением.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
39	Обучение наклону туловища в скользящем шаге, совершенствование спуска в стойке устойчивости.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
40	Обучение работе маховой ноги в скользящем шаге, совершенствование спуска в стойке устойчивости.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
41	Совершенствование одноопорного скольжения в скользящем шаге.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
42	Обучение согласованному движению ног, рук в скользящем шаге, совершенствование поворота переступанием с продвижением.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
43	Знакомство с одновременным бесшажным ходом.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
44	Обучение работе ног в одновременном бесшажном ходе, знакомство с попеременным двухшажным ходом.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1

45	Обучение работе корпуса в одновременном бесшажном ходе.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
46	Совершенствование одноопорного скольжения в попеременном двухшажном ходе.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
47	Скользящий шаг на участке 10 метров. Контроль.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
48	Обучение согласованному движению ног, рук с высокой амплитудой в попеременном двухшажном ходе.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
49	Обучение согласованному движению ног, рук с высокой амплитудой в попеременном двухшажном ходе.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
50	Освоение правил Скользящий шаг.Контроль. Скользящий шаг.Контроль.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1

	из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
56	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?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
57	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?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
58	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?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1

59	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?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
60	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?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
61	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?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
62	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?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
63	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?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
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-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936 Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура у древних народов	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
2	История появления современного спорта	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
3	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Строевые команды и упражнения	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
4	Строевые команды и упражнения	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
5	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
6	Прыжок в длину с разбега	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
7	Прыжок в длину с разбега	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1

			matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
8	Прыжок в длину с разбега	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
9	Броски набивного мяча	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
10	Челночный бег	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
11	Челночный бег	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
12	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
14	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1

15	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
17	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
18	Спортивная игра баскетбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
19	Спортивная игра баскетбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
20	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
21	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
22	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-

			matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
23	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
24	Спортивная игра волейбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
25	Спортивная игра волейбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
26	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
27	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
28	Спортивная игра футбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
29	Спортивная игра футбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1

30	Спортивная игра футбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
31	Правила охраны труда на уроках лыжной подготовки.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
32	Обучение одноопорному равновесию в скользящем шаге, подъем "лесенкой".	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
33	Обучение переносу массы тела в повороте переступанием с продвижением.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
34	Обучение наклону туловища в скользящем шаге, совершенствование спуска в стойке устойчивости.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
35	Обучение работе маховой ноги в скользящем шаге, совершенствование спуска в стойке устойчивости.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
36	Совершенствование одноопорного скольжения в скользящем шаге.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
37	Обучение согласованному движению ног, рук в скользящем шаге,	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-

	совершенствование поворота переступанием с продвижением.		matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
38	Поворот переступанием. Контроль.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
39	Знакомство с одновременным бесшажным ходом.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
40	Обучение работе ног в одновременном бесшажном ходе, знакомство с попеременным двухшажным ходом.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
41	Обучение работе корпуса в одновременном бесшажном ходе.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
42	Совершенствование одноопорного скольжения в попеременном двухшажном ходе.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
43	Скользкий шаг на участке 10 метров. Контроль.	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1

45	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-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
46	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-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
49	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-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
50	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-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-

	теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры		matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
64	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
65	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1

66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259 Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc31112013 Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc31112013 Поле для свободного ввода1
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc31112013 Поле для свободного ввода1
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc31112013 Поле для свободного ввода1
5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc31112013 Поле для свободного ввода1
6	Беговые упражнения	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc31112013 Поле для свободного ввода1
7	Беговые упражнения	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc31112013 Поле для свободного ввода1

			matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
8	Метание малого мяча на дальность	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
9	Метание малого мяча на дальность	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
10	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
11	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
12	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
13	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
14	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1

15	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
16	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
17	Упражнения из игры баскетбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
18	Упражнения из игры баскетбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
19	Техника безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
20	Акробатическая комбинация	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
21	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
22	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-

			matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
24	Обучение опорному прыжку	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
25	Обучение опорному прыжку	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
29	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1

30	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
35	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1

37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
41	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-

			matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
45	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
46	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
47	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
49	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
50	Упражнения из игры волейбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
51	Упражнения из игры волейбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1

52	Упражнения из игры футбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
53	Упражнения из игры футбол	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
58	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?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1

59	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?ysclid=lna2eug9tc31112013 Поле для свободного ввода1
60	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?ysclid=lna2eug9tc31112013 Поле для свободного ввода1
61	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?ysclid=lna2eug9tc31112013 Поле для свободного ввода1
62	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?ysclid=lna2eug9tc31112013 Поле для свободного ввода1
63	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?ysclid=lna2eug9tc31112013 Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc31112013 Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc31112013 Поле для свободного ввода1

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
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-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
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-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc311112013 Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 класс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810>

2 класс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936>

3 класс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259>

4 класс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc31112013>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 класс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810>

2 класс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936>

3 класс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259>

4 класс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc31112013>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1 класс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev?ysclid=lna2db89xd529763810>

2 класс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev?ysclid=lna2drju54765826936>

3 класс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev?ysclid=lna2ea3swg890041259>

4 класс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev?ysclid=lna2eug9tc31112013>

