

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет общего и профессионального образования

Ленинградской области

Администрация Гатчинского муниципального района

**МБОУ "Гатчинская СОШ №4 с углубленным изучением
отдельных предметов"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Захарова Л.Б.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель МС

Райцева Е.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Жумаева Н.В.

Приказ от 28.05.2024 г № 44

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 552390)

учебного предмета «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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 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, 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 назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- 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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
2	Современные физические упражнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
8	Понятие гимнастики и	1				https://resh.edu.ru

	спортивной гимнастики					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
17	Гимнастические	1				https://resh.edu.ru

	упражнения с мячом					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
23	Разучивание прыжков в группировке	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

						kultura-1-klass-matveev
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

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

45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
49	Приземление после прыгивания с горки матов	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
53	Разучивание фазы разбега и	1				https://resh.edu.ru

	отталкивания в прыжке					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
55	Считалки для подвижных игр	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

						kultura-1-klass-matveev
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	передвижение. Подвижные игры					
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
86	Освоение правил и техники	1				https://resh.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
91	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры					kultura-1-klass-matveev
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	бег 3*10м. Подвижные игры					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
3	Современные Олимпийские игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
4	Физическое развитие	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
5	Физические качества	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
6	Сила как физическое качество	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
7	Быстрота как физическое качество	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
8	Выносливость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

						kultura-2-klass-matveev
9	Гибкость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
10	Развитие координации движений	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
11	Развитие координации движений	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
13	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
14	Утренняя зарядка	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
17	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

18	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
19	Прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
20	Прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
21	Гимнастическая разминка	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
27	Упражнения с	1				https://resh.edu.ru

	гимнастическим мячом					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
28	Танцевальные гимнастические движения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
29	Танцевальные гимнастические движения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода1
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
32	Спуск с горы в основной стойке	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
33	Спуск с горы в основной стойке	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
34	Подъем лесенкой	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
35	Подъем лесенкой	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

						kultura-2-klass-matveev
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
38	Торможение лыжными палками	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
39	Торможение лыжными палками	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
40	Торможение падением на бок	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
41	Торможение падением на бок	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

						kultura-2-klass-matveev
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
57	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
58	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
63	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

64	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
69	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
70	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
71	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
72	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
73	Подвижные игры на	1				https://resh.edu.ru

	развитие равновесия					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
85	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://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
86	Освоение правил и техники	1				https://resh.edu.ru

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
87	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
88	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
89	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
90	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на</p>	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

	норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					kultura-2-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	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://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2	История появления современного спорта	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
3	Виды физических упражнений	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
5	Дозировка физических нагрузок	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
7	Закаливание организма под душем	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
8	Дыхательная и зрительная	1				https://resh.edu.ru

	гимнастика					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
9	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
10	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
11	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
12	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
17	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

						kultura-3-klass-matveev
18	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
19	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
20	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
25	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
26	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

27	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
28	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
29	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
30	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
36	Передвижение на лыжах	1				https://resh.edu.ru

	одновременным двухшажным ходом					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
41	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	торможением					kultura-3-klass-matveev
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
47	Правила поведения в бассейне	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

						kultura-3-klass-matveev
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
55	Упражнения в плавании брассом	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
56	Упражнения в плавании брассом	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
57	Упражнения в плавании дельфином	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
58	Упражнения в плавании дельфином	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
61	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
62	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
67	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
68	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
71	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

						kultura-3-klass-matveev
72	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	лежа на полу. Эстафеты					
86	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://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
90	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					kultura-3-klass-matveev
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1				Поле для свободного ввода1

	теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	испытаний (тестов) 2-3 ступени					
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
8	Упражнения для	1				https://resh.edu.ru

	профилактики нарушения осанки и снижения массы тела					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
9	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
11	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
12	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
17	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
18	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
25	Упражнения в прыжках в	1				https://resh.edu.ru

	высоту с разбега					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
29	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
30	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
31	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
32	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
34	Передвижение на лыжах одновременным	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

	одношажным ходом: подводящие упражнения					kultura-4-klass-matveev
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
46	Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
47	Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
48	Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
49	Упражнения с плавательной доской	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

50	Упражнения с плавательной доской	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
51	Упражнения в скольжении на груди	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
52	Упражнения в скольжении на груди	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
55	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
56	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
57	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
58	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
59	Предупреждение	1				https://resh.edu.ru

	травматизма на занятиях подвижными играми					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

						kultura-4-klass-matveev
69	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
70	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
71	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
72	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
73	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
74	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

	Эстафеты					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
84	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

	комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					kultura-4-klass-matveev
85	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://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
86	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://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

	90см. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
100	Освоение правил и техники	1				https://resh.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры					https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				https://resh.edu.ru https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

