

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 582
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО И ФИНСКОГО ЯЗЫКОВ
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей (законных
представителей) несовершеннолетних
обучающихся
Протокол № 5
от 13.06.2024 года

ПРИНЯТА

решением педагогического совета
ГБОУ школы № 582
Приморского района Санкт-Петербурга
протокол от 14.06. 2024 года № 13
Председатель педагогического совета
Л.Л. Потапова

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета обучающихся
ГБОУ школы №582
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 5
от 13.06.2024 года

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБОУ школы № 582
Приморского района Санкт-Петербурга
от 17.06.2024 года № 55-Д

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов**

Санкт-Петербург
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов 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

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

Плавательная подготовка

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

Флорбол

Является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению.

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 физкультурминутки и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

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

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

4 КЛАСС

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Осанка человека	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Легкая атлетика	18			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Подвижные и спортивные игры	25			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Флорбол	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
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	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

2.2	Флорбол	8			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Легкая атлетика	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Подвижные игры	10			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

2 КЛАСС

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

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Лыжная подготовка	8			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Легкая атлетика	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Подвижные игры	10			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

Итого по разделу		42			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Физическая нагрузка	2			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Легкая атлетика	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Лыжная подготовка	8			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Плавательная подготовка	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.5	Подвижные и спортивные игры	10			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		17			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Закаливание организма	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Легкая атлетика	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Флорбол	9			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Закаливание организма	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

2.2	Легкая атлетика	12			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Лыжная подготовка	8			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Плавательная подготовка	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.5	Подвижные и спортивные игры	18			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Что такое физическая культура	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.	Современные физические упражнения	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры				
9.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
11.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14.	Чем отличается ходьба от бега	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

16.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
17.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
23.	Правила поведения на уроках физической культуры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25.	Исходные положения в физических упражнениях	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

26.	Учимся гимнастическим упражнениям	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28.	Акробатические упражнения, основные техники	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29.	Акробатические упражнения, основные техники	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
31.	Способы построения и повороты стоя на месте	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33.	Гимнастические упражнения с мячом	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
35.	Считалки для подвижных игр	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

36.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38.	Обучение способам организации игровых площадок	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39.	Обучение способам организации игровых площадок	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
42.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

46.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

56.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
60.	История зарождения флорбола	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61.	Основные правила соревнований игры во флорбол	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
62.	Техника перемещения флорболиста	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63.	Техника перемещения флорболиста	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
64.	Ведение мяча: различными способами дриблинга	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65.	Передача мяча: броском и ударов, низом и верхом, с неудобной стороной	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

66.	Бросок мяча: заметающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
67.	Техника игры вратаря	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
68.	Элементы техники перемещения	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
69.	Тактические действия	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
70.	Учебные игры во флорбол	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
71.	Учебные игры во флорбол	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
72.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
73.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
74.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

75.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
76.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
77.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
78.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
79.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
80.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
81.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
82.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
83.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
84.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
85.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
86.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

87.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
88.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
89.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
90.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
91.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
92.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
93.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
94.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

95.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
96.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
97.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
98.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
99.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			ЭЦОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	ТБ. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Зарождение Олимпийских игр. Способы построения и повороты стоя на месте	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Разучивание фазы приземления из прыжка. Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО				
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Гибкость как физическое качество.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20	Строевые упражнения и команды. Развитие координации движений.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Строевые упражнения и команды. . Развитие координации движений.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Дневник наблюдений по физической культуре. Прыжковые упражнения.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
23	Закаливание организма. Гимнастическая разминка.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Утренняя зарядка. Ходьба на гимнастической скамейке.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

25	Составление комплекса утренней зарядки. Ходьба на гимнастической скамейке.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Упражнения с гимнастическим мячом.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Упражнения с гимнастическим мячом.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Танцевальные гимнастические движения (Зачет)	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
31	Танцевальные гимнастические движения.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	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. (зачет)	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	на низкой перекладине 90см. Эстафеты.				
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
36	Техника перемещения флорболиста	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Ведение мяча: различными способами дриблинга	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Передача мяча: броском и ударов, низом и верхом, с неудобной стороной	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Бросок мяча: заматающий, кистевой, с дуги, с неудобной стороны	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Техника игры вратаря	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Элементы техники перемещения	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
42	Тактические действия	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

43	Учебные игры во флорбол	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Правила техники безопасности.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Игры с приемами баскетбола	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Игры с приемами баскетбола	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53	Прием «волна» в баскетболе	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Футбольный бильярд	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Футбольный бильярд	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58	Бросок ногой	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	комплекса ГТО. Смешанное передвижение				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. (Зачет)	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

2 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			ЭЦОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Зарождение Олимпийских игр. Способы построения и повороты стоя на месте	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Разучивание фазы приземления из прыжка. Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО				
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Гибкость как физическое качество.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20	Строевые упражнения и команды. Развитие координации движений.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Строевые упражнения и команды. . Развитие координации движений.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Дневник наблюдений по физической культуре. Прыжковые упражнения.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
23	Закаливание организма. Гимнастическая разминка.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Утренняя зарядка. Ходьба на гимнастической скамейке.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

25	Составление комплекса утренней зарядки. Ходьба на гимнастической скамейке.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Упражнения с гимнастическим мячом.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Упражнения с гимнастическим мячом.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Танцевальные гимнастические движения (Зачет)	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
31	Танцевальные гимнастические движения.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	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. (зачет)	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	на низкой перекладине 90см. Эстафеты.				
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
36	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Спуск с горы в основной стойке.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Спуск с горы в основной стойке.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Торможение лыжными палками.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Торможение лыжными палками.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
42	Торможение падением на бок.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

43	Торможение падением на бок.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Правила техники безопасности.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Игры с приемами баскетбола	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Игры с приемами баскетбола	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

53	Прием «волна» в баскетболе	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Футбольный бильярд	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Футбольный бильярд	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58	Бросок ногой	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. (Зачет)	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

3 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			ЭЦОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Правила ТБ на уроках. Виды физических упражнений. Измерения пульса на занятиях физической культуры. Челночный бег.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Правила ТБ на уроках. Дозировка физических нагрузок. Челночный бег.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Бег с ускорением на короткие дистанции.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Закаливание. Бег с ускорением на короткие дистанции.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Сохранение и укрепление здоровья через ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	2-3 ступени ГТО.				
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Эстафеты.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30м. Эстафеты.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м. Подвижные игры.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 2000м. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Правила ТБ на уроках подвижных игр. Подвижные игры с элементами футбола.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

16	Подвижные игры с элементами футбола.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
17	Спортивная игра в футбол.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Спортивная игра в футбол.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20	Строевые упражнения и команды. Развитие координации движений.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Строевые упражнения и команды. Развитие координации движений.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Передвижение по гимнастической скамейке, по гимнастической стенке.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
23	Передвижение по гимнастической скамейке. По гимнастической стенке.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Прыжки через скакалку.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25	Прыжки через скакалку.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

27	Ритмическая гимнастика. Акробатическая комбинация.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Ритмическая гимнастика. Акробатическая комбинация.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Ритмическая гимнастика. Акробатическая комбинация.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Ритмическая гимнастика. Акробатическая комбинация. (Зачет)	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
31	Ритмическая гимнастика. Акробатическая комбинация.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	гимнастической скамье. Подвижные игры.				
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
36	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
42	Торможение лыжными способом «плуг»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Торможение лыжными способом «плуг»	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты				
45	Правила поведения в бассейне.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Правила техники безопасности. Спортивная игра баскетбол.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Спортивная игра баскетбол.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Спортивная игра волейбол.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53	Спортивная игра волейбол.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

55	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Спортивная игра в футбол.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Спортивная игра в футбол.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58	Подвижные игры с приемами футбола.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Подвижные игры с приемами футбола.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 1000м.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс 2000м.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10м. Подвижные игры. (Зачет)	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

4 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			ЭЦОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Из истории развития национальных видов спорта. Ходьба и бег.	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Самостоятельная физическая подготовка. Ходьба и бег.	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Ходьба и бег.	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Рефлексия: демонстрация физических качеств ГТО	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Прыжки. Повторение	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Прыжки	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Беговые упражнения. Прыжки	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
9	Беговые упражнения	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Беговые упражнения	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
11	Метание малого мяча на дальность	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Метание малого мяча на дальность	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры.	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Подвижные игры на основе футбола	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
17	Подвижные игры на основе футбола	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Акробатическая комбинация	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
23	Акробатическая комбинация	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Обучение опорному прыжку	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

3 0	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине (Зачет)	1		1	https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3 1	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3 2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3 3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3 4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3 5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
3 6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3 7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3 8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3 9	Техника перемещения флорболиста	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4 0	Ведение мяча: различными способами дриблинга	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4 1	Передача мяча: броском и ударов, низом и верхом, с неудобной стороной	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4 2	Бросок мяча: заметающий, кистевой, с дуги, с	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	неудобной стороны				
4 3	Техника игры вратаря	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4 4	Элементы техники перемещения	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4 5	Тактические действия	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4 6	Учебные игры во флорбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4 7	Учебные игры во флорбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4 8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4 9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5 0	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Упражнения из игры волейбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5 1	Упражнения из игры волейбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5 2	Упражнения из игры волейбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5 3	Упражнения из игры волейбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5 4	Упражнения из игры баскетбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5 5	Упражнения из игры баскетбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

5 6	Упражнения из игры баскетбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5 7	Упражнения из игры баскетбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5 8	Разучивание подвижной игры «Эстафеты футбольного мяча»	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5 9	Разучивание подвижной игры «Эстафеты футбольного мяча»	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6 0	Упражнения из игры футбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6 1	Упражнения из игры футбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6 2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6 3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6 4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6 5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
6 6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры (Зачет)	1		1	https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6 7	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6 8	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

4 КЛАСС

№	Тема урока	Количество часов			ЭЦОР
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Из истории развития национальных видов спорта. Ходьба и бег.	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Самостоятельная физическая подготовка. Ходьба и бег.	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Ходьба и бег.	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Рефлексия: демонстрация физических качеств ГТО	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры.	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	Прыжки. Повторение				
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Прыжки	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Беговые упражнения. Прыжки	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
9	Беговые упражнения	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Беговые упражнения	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
11	Метание малого мяча на дальность	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Метание малого мяча на дальность	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры.	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Подвижные игры на основе футбола	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
17	Подвижные игры на основе футбола	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19	Правила выполнения спортивных	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	нормативов 3 ступени				
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Акробатическая комбинация	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
23	Акробатическая комбинация	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Обучение опорному прыжку	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	способом напрыгивания				
3 0	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине (Зачет)	1		1	<a href="https://fk12.ru/books/fiziches
kaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3 1	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			<a href="https://fk12.ru/books/fiziches
kaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3 2	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			<a href="https://fk12.ru/books/fiziches
kaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3 3	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			<a href="https://fk12.ru/books/fiziches
kaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3 4	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			<a href="https://fk12.ru/books/fiziches
kaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3 5	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			<a href="https://fk12.ru/books/fiziches
kaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				
3 6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3 7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3 8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3 9	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4 0	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4 1	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1			https://fk12.ru/books/fiziches kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	подводящие упражнения				
4 2	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4 3	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4 4	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4 5	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4 6	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4 7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4 8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4 9	Предупреждение травм на занятиях в	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	плавательном бассейне				
50	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Упражнения из игры волейбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Упражнения из игры волейбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Упражнения из игры волейбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53	Упражнения из игры волейбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Упражнения из игры баскетбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Упражнения из игры баскетбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Упражнения из игры баскетбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Упражнения из игры баскетбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58	Разучивание подвижной игры «Эстафеты футбольного мяча»	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Разучивание подвижной игры «Эстафеты футбольного мяча»	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
60	Упражнения из игры футбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Упражнения из игры футбол	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

6 2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6 3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6 4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6 5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6 6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры (Зачет)	1		1	https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6 7	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6 8	Праздник «Большие гонки», посвященный	1			https://fk12.ru/books/fiziches-kaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				
--	---	--	--	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

2 КЛАСС

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.;

3 КЛАСС

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

4 КЛАСС

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
2. Официальный сайт ВФСК "ГТО" <https://www.gto.ru/>
3. Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/>
4. ЦОС Моя школа <https://myschool.edu.ru>
5. Электронная версия учебника <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>