

Приложение к ООП НОО № 10
Утверждено приказом от 28.08.2023 № 297

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

2023

Содержание

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка | 3 |
| 1.Содержание учебного предмета «Физическая культура» | 6 |
| 1 класс | 6 |
| 2 класс | 7 |
| 3 класс | 9 |
| 4 класс | 11 |
| | |
| 2.Планируемые результаты освоения программы учебного предмета «Физическая культура» | 14 |
| 2.1 Личностные результаты | 14 |
| 2.2 Метапредметные результаты | 14 |
| 2.3. Предметные результаты | 15 |
| | |
| 3.Тематическое планирование | 19 |
| 1 класс | 19 |
| 2 класс | 23 |
| 3 класс | 29 |
| 4 класс | 35 |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в ФГОС НОО, а также рабочей программы воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной

функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС (66 часов)

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС (68 часов)

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

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

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

Легкая атлетика. Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

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

Базовые логические и исследовательские действия как часть **познавательных универсальных учебных действий** способствуют формированию умений:

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

Общение как часть **коммуникативных универсальных учебных действий** способствует формированию умений:

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

Самоорганизация и самоконтроль как часть **регулятивных универсальных учебных действий** способствуют формированию умений:

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

3 КЛАСС (68 часов)

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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

Базовые логические и исследовательские действия как часть **познавательных универсальных учебных действий** способствуют формированию умений:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям.

Общение как часть **коммуникативных универсальных учебных действий** способствует формированию умений:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

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

Самоорганизация и самоконтроль как часть **регулятивных универсальных учебных действий** способствуют формированию умений:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 КЛАСС (68 часов)

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

Базовые логические и исследовательские действия как часть **познавательных универсальных учебных действий** способствуют формированию умений:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Общение как часть **коммуникативных универсальных учебных действий** способствует формированию умений:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Самоорганизация и **самоконтроль** как часть **регулятивных универсальных учебных действий** способствуют формированию умений:

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

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

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

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1 ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

2.2 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.

У обучающегося будут сформированы следующие умения и действия:

1. познавательные универсальные учебные действия

базовые логические и исследовательские действия:

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

2. универсальные учебные коммуникативные действия

общение:

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

3. универсальные учебные регулятивные действия

самоорганизация, самоконтроль:

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

2.3 ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями ФГОС НОО (раздел IV пп. 43.9) предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» обеспечивают:

- 1) сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных);

2) умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

3) умение взаимодействовать со сверстниками в игровых заданиях и игровой деятельности, соблюдая правила честной игры;

4) овладение жизненно важными навыками гимнастики;

5) умение вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств;

6) умение применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности.

К концу обучения в **1 классе** обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения во **2 классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в **3 классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

К концу обучения в **4 классе** обучающийся научится:

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

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

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

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|--|--|--------------|--|
| Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа) | | | |
| 1 | ИОТ № 3-03-2022, ИОТ № 3-04-2022, ИОТ № 3-11-2022, ИОТ № 3-05-2022, ИОТ № 3-06-2022. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ |
| 2 | Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ |
| Раздел 3. Физическое совершенствование <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (14 часов)</i> | | | |
| 3-11 | Легкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. | 9 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 12 | Легкая атлетика. Сдача норматива бег 30 м. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |
| 13-15 | Подвижные и спортивные игры. | 3 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ |
| 16 | Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/ |
| Раздел 3. Физическое совершенствование <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (16 часов)</i> | | | |
| 17 | ИОТ № 3-10-2022 Гимнастика с основами акробатики. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev |
| 18 | Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev |
| 19 - 20 | Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 21 | Строевые упражнения: повороты направо и налево. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev |
| 22 | Строевые упражнения: передвижение в колонне по | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | одному с равномерной скоростью. | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev |
| 23 - 24 | Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev |
| 25 - 26 | Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ |
| 27 | Стилизованные гимнастические прыжки. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev |
| 28 | Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Сдача норматива стойка на лопатках. | 1 | https://www.gto.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev |
| 29 | Подъем ног из положения лежа на животе. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev |
| 30 | Сгибание рук в положении упор лежа. | 1 | https://www.gto.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev |
| 31 | Прыжки в группировке, толчком двумя ногами. | 1 | https://www.gto.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev |
| 32 | Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | | | |
| <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (14 часов)</i> | | | |
| 33 | ИОТ № 3-12-2022 Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ |
| 34 - 40 | Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). | 7 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ |
| 41 - 45 | Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). | 5 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/ |
| 46 | Лыжная подготовка. Сдача норматива прохождения дистанции 1 км. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/ |
| <i>Оздоровительная физическая культура (2 часа)</i> | | | |
| 47 | Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ |
| 48 | Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169022/ |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час) | | | |
| 49 | ИОТ № 3-11-22, ИОТ № 3-05-2022. Режим дня и правила его составления и соблюдения. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| Раздел 3. Физическое совершенствование <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (11 часов)</i> | | | |
| 50 | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ |
| 51-57 | Легкая атлетика. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами. | 7 | https://www.gto.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 58 - 59 | Прыжки в высоту с прямого разбега. | 2 | https://www.gto.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 60 | Прыжки в высоту с прямого разбега. Сдача норматива прыжки в длину с места. | 1 | https://www.gto.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| <i>Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)</i> | | | |
| 61 - 63 | Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. | 3 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/ |
| 64 - 66 | Подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО. | 3 | https://www.gto.ru/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ |
| Итого: 66 часов | | | |

2 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|--|--|--------------|---|
| Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа) | | | |
| 1 | ИОТ № 3-03-2022, ИОТ № 3-04-2022, ИОТ № 3-11-2022, | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | ИОТ № 3-05-2022, ИОТ № 3-06-2022. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. | | https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр древности. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| Раздел 3. Физическое совершенствование <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (14 часов)</i> | | | |
| 3 | Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 4-7 | Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. | 4 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 8 | Броски малого мяча в неподвижную мишень. Сдача норматива метание в неподвижную цель. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 9-12 | Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. | 4 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 13-14 | Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол). | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 15 - 16 | Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (футбол). | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| Раздел 3. Физическое совершенствование <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (16 часа)</i> | | | |
| 17 | ИОТ № 3-10-2022 Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 18 - 19 | Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 20 - 21 | Строевые команды при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 22 - 23 | Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 24 - 25 | Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev |

| | | | |
|--|---|---|--|
| | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 26 - 27 | Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 28 | Прыжки со скакалкой на двух ногах. Сдача норматива прыжки на скакалке за 1 мин. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 29 - 30 | Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 31 - 32 | Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| Раздел 3. Физическое совершенствование <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (16 часов)</i> | | | |
| 33 | ИОТ № 3-12-2022 Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 34 - 38 | Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом. | 5 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |

| | | | |
|--|---|---|--|
| 39 - 42 | Спуск с небольшого склона в основной стойке. | 4 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 43 | Лыжная подготовка. Сдача норматива прохождения дистанции 1 км. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 44 - 48 | Торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска. | 5 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| <i>Оздоровительная физическая культура (2 часа)</i> | | | |
| 49 | Закаливание организма обтиранием. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 50 | Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа) | | | |
| 51 | ИОТ № 3-11-22, ИОТ № 3-05-2022. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 52 | Составление дневника | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | наблюдений по физической культуре. | | https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| Раздел 3. Физическое совершенствование <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (10 часов)</i> | | | |
| 53 - 55 | Легкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега. | 3 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 56 - 58 | Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. | 3 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 59 61 | Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий. | 3 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 62 | Беговые сложно-координационные упражнения. Сдача норматива бег 30 м. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| <i>Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)</i> | | | |
| 63 - 65 | Подготовка к соревнованиям по ВФСК ГТО. | 3 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| 66 | Развитие основных | 3 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2- |

| | | | |
|------------------------|---|--|---|
| - 68 | физических качеств средствами подвижных и спортивных игр. | | klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-pogadaev https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova |
| Итого: 68 часов | | | |

3 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|--|--|--------------|---|
| Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа) | | | |
| 1 | ИОТ № 3-03-2022, ИОТ № 3-04-2022, ИОТ № 3-11-2022, ИОТ № 3-05-2022, ИОТ № 3-06-2022. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 2 | История появления современного спорта. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| Раздел 3. Физическое совершенствование <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (14 часов)</i> | | | |
| 3-6 | Легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. | 4 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 7-9 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. | 3 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 10 | Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev |

| | | | |
|---|---|---|--|
| | стоя на месте. Сдача норматива броски набивного мяча из-за головы в положении сидя. | | https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 11 | Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 12 - 13 | ИОТ № 3-07-2022. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 14 - 15 | ИОТ № 3-08-2022. Волейбол: прямая нижняя подача; прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 16 | ИОТ №3-09-2022. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| Раздел 3. Физическое совершенствование <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (16 часа)</i> | | | |
| 17 | ИОТ № 3-10-2022 Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 18 | Перестроения из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ |

| | | | |
|---------------|---|---|--|
| | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 19 - 20 | Упражнения в лазании по канату в три приема. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 21 - 22 | Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 23 - 24 | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 25 | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноименным способом. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 26 | Упражнения в передвижении по гимнастической стенке. Сдача норматива лазание по гимнастической стенке. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 27 - 28 | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | | klass-petrova |
| 29 - 30 | Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 31 - 32 | Упражнения в танцах галоп и полька. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| Раздел 3. Физическое совершенствование <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (16 часов)</i> | | | |
| 33 | ИОТ № 3-12-2022 Лыжная подготовка. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 34 - 38 | Передвижение одновременным двухшажным ходом. | 5 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 39 - 43 | Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. | 5 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 44 - 47 | Торможение плугом. | 4 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |

| | | | |
|---|---|---|--|
| 48 | Торможение плугом. Сдача норматива прохождения дистанции скользящим шагом. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| <i>Оздоровительная физическая культура (2 часа)</i> | | | |
| 49 | Закаливание организма при помощи обливания под душем. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 50 | Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа) | | | |
| 51 | ИОТ № 3-11-2022 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). | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 52 | Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | | | |
| <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (10 часов)</i> | | | |
| 53 | Легкая атлетика. Беговые | 3 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |

| | | | |
|--|---|---|--|
| - 55 | упражнения скоростной и координационной направленности. | | https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 56 - 57 | Челночный бег. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 58 | Челночный бег. Сдача норматива челночный бег 3*10 | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 59 - 62 | Бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м. | 4 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| <i>Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)</i> | | | |
| 63 - 65 | Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. | 3 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 66 - 68 | Подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО. | 3 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| Итого: 68 часов | | | |

4 класс

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|--|---|--------------|--|
| Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа) | | | |
| 1 | ИОТ № 3-03-2022, ИОТ № 3-04-2022, ИОТ № 3-11-2022, ИОТ № 3-05-2022, ИОТ № 3-06-2022. Из истории развития физической культуры в России. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 2 | Развитие национальных видов спорта в России. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| Раздел 3. Физическое совершенствование <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (14 часов)</i> | | | |
| 3 | Легкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 4-8 | Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. | 5 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 9 | Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции. Сдача норматива бег 100 м с низкого старта. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 10 | Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ |

| | | | |
|---|--|---|--|
| | Подвижные игры общефизической подготовки. | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 11 - 12 | ИОТ № 3-08-2022 Волейбол: нижняя боковая подача; прием и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 13 - 14 | ИОТ № 3-07-2022 Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 15 - 16 | ИОТ № 3-09-2022 Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| Раздел 3. Физическое совершенствование <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (16 часа)</i> | | | |
| 17 | ИОТ № 3-10-2022. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 18 - 20 | Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. | 3 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 21 - 24 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Сдача норматива опорный прыжок. | 4 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya |

| | | | |
|--|---|----|--|
| | | | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 25 | Опорный прыжок через гимнастического козла. Сдача норматива опорный прыжок. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 26 - 30 | Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъем переворотом. | 5 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 31 - 32 | Упражнения в танце «Летка-енка». | 2 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| Раздел 3. Физическое совершенствование <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (16 часов)</i> | | | |
| 33 | ИОТ № 3-12-2022. Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 34 - 47 | Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. | 14 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 48 | Лыжная подготовка. Сдача норматива прохождение дистанции одновременным одношажным ходом. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |

| <i>Оздоровительная физическая культура (2 часа)</i> | | | |
|---|--|---|--|
| 49 | Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 50 | Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах; солнечные и воздушные процедуры. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа) | | | |
| 51 | ИОТ № 3-11-2022. 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. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 52 | Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| Раздел 3. Физическое совершенствование | | | |
| <i>Спортивно-оздоровительная физическая культура (10 часов)</i> | | | |
| 53 - 57 | Легкая атлетика. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. | 5 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | | klass-petrova |
| 58 - 61 | Метание малого мяча на дальность стоя на месте. | 4 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 62 | Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Сдача норматива малого мяча на дальность. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| <i>Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)</i> | | | |
| 63 - 65 | Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. | 3 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| 66 - 68 | Подготовка к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО. | 3 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev https://znayka.cc/uchebniki/4-klass/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah-v-i/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-lisickaya https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klass-petrova |
| Итого: 68 часов | | | |