

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 64 г. Екатеринбурга**

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования
Приказ № 370-о от 30.08.2023г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Физическая культура»
1-4 классы
Срок освоения 4 года**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты 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.

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством

регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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

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.

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.

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые логические и исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

-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.

У обучающегося будут сформированы умения *общения* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- 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.

У обучающегося будут сформированы умения *самоорганизации и самоконтроля* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- 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.

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

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые логические и исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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.

У обучающегося будут сформированы умения *общения* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- 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;

-выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

У обучающегося будут сформированы умения *самоорганизации и самоконтроля* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

-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.

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

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые логические и исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

-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.

У обучающегося будут сформированы умения *общения* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

-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;

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

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

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.

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

У обучающегося будут сформированы следующие *базовые логические и исследовательские действия* как часть познавательных универсальных учебных действий:

-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.

У обучающегося будут сформированы умения *общения* как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

-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.

У обучающегося будут сформированы умения *самоорганизации и самоконтроля* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

-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

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

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

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

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

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

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

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

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

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 подготовки;

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

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

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

выполнять движение 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 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.

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 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

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

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
2.2	Лыжная подготовка	10			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
2.3	Легкая атлетика	18			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4		2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2.2	Лыжная подготовка	12		12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2.3	Легкая атлетика	16		16	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2.4	Подвижные игры	12		12	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	8	2	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

	ГТО				
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	62	

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			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	
2.3	Физическая нагрузка	2		1	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	
2.2	Легкая атлетика	18		18	
2.3	Лыжная подготовка	12		12	
2.4	Подвижные и спортивные игры	14		14	
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	2	6	
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	63	

4 КЛАСС

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

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
1.2	Закаливание организма	1			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10		10	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.2	Легкая атлетика	18		18	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.3	Лыжная подготовка	12		18	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.4	Подвижные и спортивные игры	14		14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	2	8	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	64	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

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

	физической культуры					kultura-1-klass-matveev
8.	Чем отличается ходьба от бега	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
9.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
10.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
11.	Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
12.	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
13.	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
14.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
15.	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
16.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
17.	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
18.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
19.	Гимнастические упражнения в прыжках	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
20.	Гимнастические упражнения в прыжках	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
21.	Упражнения в передвижении	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	на лыжах					kultura-1-klass-matveev
22.	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
23.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
24.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
25.	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
26.	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
27.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
28.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
29.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
30.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
31.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
32.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
33.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
34.	Обучение равномерному бегу	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	в колонне по одному с невысокой скоростью					kultura-1-klass-matveev
35.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
36.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
37.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
38.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
39.	Силовая подготовка	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
40.	Силовая подготовка	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
41.	Челночный бег	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
42.	Считалки для подвижных игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
43.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
44.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
45.	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

46.	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
47.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
48.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
49.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
50.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
51.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
52.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
53.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
54.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
55.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
56.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
57.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
59.	Освоение правил и техники	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					kultura-1-klass-matveev
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.. Подвижные игры	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные	1				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

	игры				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	ИОТ-050,063,062-2019 История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1	1 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2.	Зарождение Олимпийских игр	1		1	1 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
3.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	2 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
4.	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	2 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
5.	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	3 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
6.	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	3 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
7.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	4 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
8.	Прыжок в длину с места	1		1	4 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
9.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	5 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	5 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

11.	Физические качества	1		1	6 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
12.	Быстрота как физическое качество	1		1	6 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
13.	Выносливость как физическое качество	1		1	7 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
14.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	7 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
15.	Развитие координации движений	1		1	8 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
16.	Утренняя зарядка	1		1	8 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
17.	ИОТ-064-2019 Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	9 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
18.	Строевые упражнения и команды	1		1	9 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
19.	Строевые упражнения и команды	1		1	10 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
20.	Прыжковые упражнения	1		1	10 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
21.	Прыжковые упражнения	1		1	11 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
22.	Гимнастическая разминка	1		1	11 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
23.	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	12 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
24.	Сложно координированные	1		1	12 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

	прыжковые упражнения					kultura-2-klass-matveev
25.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	13 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
26.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	13 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
27.	Сила как физическое качество	1		1	14 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
28.	Гибкость как физическое качество	1		1	14 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
29.	Закаливание организма	1		1	15 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
30.	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	15 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
31.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	16 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
32.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	16 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
33.	ИОТ-065-2019. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		1	17 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
34.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	17 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
35.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		1	18 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
36.	Передвижение на лыжах бесшажным ходом	1		1	18 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
37.	Спуск с горы в основной стойке	1		1	19 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
38.	Спуск с горы в основной стойке	1		1	19 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

						kultura-2-klass-matveev
39.	Подъем лесенкой	1		1	20 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
40.	Подъем лесенкой	1		1	20 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
41.	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	21 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
42.	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	21 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
43.	Торможение лыжными палками	1		1	22 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
44.	Торможение лыжными палками	1		1	22 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
45.	ИОТ-066-2019. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1	23 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
46.	Игры с приемами баскетбола	1		1	23 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
47.	Игры с приемами баскетбола	1		1	24 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
48.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	24 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
49.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	25 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
50.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	25 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
51.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	26 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
52.	Прием «волна» в баскетболе	1		1	26 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
53.	Прием «волна» в баскетболе	1		1	27 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

54.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	27 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
55.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	28 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
56.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1	28 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
57.	ИОТ-063-2019. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1		1	29 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
58.	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	29 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
59.	Прыжок в длину с места			1	30 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
60.	Сложно координированные беговые упражнения			1	30 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
61.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1		1	31 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
62.	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	31 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
63.	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	32 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
64.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1	32 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
65.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	33 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	33 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	34 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
68.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		1	34 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов	1		1	1 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2.	История появления современного спорта	1		1	1 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
3.	Виды физических упражнений	1		1	2 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
4.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	2 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
5.	Дозировка физических нагрузок	1		1	3 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
6.	Закаливание организма под душем	1		1	3 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
7.	Дыхательная и зрительная	1		1	4 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	гимнастика					
8.	Строевые команды и упражнения	1		1	4 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
9.	Строевые команды и упражнения	1		1	5 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
10	Лазанье по канату	1		1	5 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
11	Лазанье по канату	1		1	6 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	6 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	7 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
14	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	7 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
15	Передвижения по гимнастической стенке	1		1	8 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
16	Прыжки через скакалку	1		1	8 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
17	Прыжок в длину с места	1		1	9 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
18	Прыжок в длину с места	1		1	9 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
19	Броски набивного мяча	1		1	10 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
20	Броски набивного мяча	1		1	10 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
21	Челночный бег	1		1	11 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

22	Челночный бег	1		1	11 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
23	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	12 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
24	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	12 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
25	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	13 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
26	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	13 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
27	Бег на выносливость	1		1	14 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
28	Бег на выносливость	1		1	14 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
29	Эстафетный бег	1		1	15 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
30	Эстафетный бег	1		1	15 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
31	Бег с изменением темпа	1		1	16 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
32	Бег с изменением темпа	1		1	16 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
33	Бег с поворотами и изменением направления	1		1	17 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
34	Бег с поворотами и изменением направления	1		1	17 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	18 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		1	18 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	19 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		1	19 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	20 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		1	20 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
41	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	21 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
42	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	21 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	22 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	22 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	23 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	23 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
47	Подвижные игры с элементами спортивных игр: зайчики,	1		1	24 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

	охотники.					
48	Подвижные игры с элементами спортивных игр: зайчики, охотники.	1		1	24 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: медведи	1		1	25 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
50	Подвижные игры с элементами спортивных игр: медведи	1		1	25 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
51	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	26 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
52	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	26 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
53	Спортивная игра баскетбол	1		1	27 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
54	Спортивная игра баскетбол	1		1	27 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	28 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
56	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	28 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
57	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	29 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
58	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	29 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
59	Спортивная игра футбол	1		1	30 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

60	Спортивная игра футбол	1		1	30 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
61	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		1	31 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
62	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	31 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	32 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	32 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	33 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	33 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	34 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	34 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Из истории развития физической культуры в России	1		1	1 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.	Самостоятельная физическая подготовка	1		1	1 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
3.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	2 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
4.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1	2 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
5.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1	3 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
6.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	3 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
7.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	4 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
8.	Акробатическая комбинация	1		1	4 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
9.	Акробатическая комбинация	1		1	5 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
10	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	5 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
11	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	6 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
12	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1	6 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
13	Висы и упоры на низкой	1		1	7 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

	гимнастической перекладине					kultura-4-klass-matveev
14	Лазанье по канату	1		1	7 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
15	Лазанье по канату	1		1	8 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
16	Строевые упражнения	1		1	8 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
17	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	9 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
18	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	9 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	10 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
20	Прыжок в длину с места	1		1	10 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
21	Прыжок в длину с места	1		1	11 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
22	Беговые упражнения	1		1	11 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
23	Беговые упражнения	1		1	12 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
24	Метание малого мяча на дальность	1		1	12 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
25	Метание малого мяча на дальность	1		1	13 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
26	Челночный бег	1		1	13 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
27	Челночный бег	1		1	14 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
28	Бег на короткие дистанции	1		1	14 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

29	Бег на короткие дистанции	1		1	15 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
30	Эстафетный бег	1		1	15 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
31	Эстафетный бег	1		1	16 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
32	Бег на выносливость	1		1	16 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
33	Бег на выносливость	1		1	17 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
34	Бег с изменением темпа	1		1	17 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
35	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		1	18 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
36	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом: подводящие упражнения	1		1	18 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
37	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом: подводящие упражнения	1		1	19 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	19 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	20 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	20 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
41	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	21 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
42	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		1	21 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

	с небольшого склона					
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	22 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
44	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	22 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
45	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1	23 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
46	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1	23 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
47	Разучивание подвижной игры «Светофор»	1		1	24 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
48	Разучивание подвижной игры «Светофор»	1		1	24 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
49	Разучивание подвижной игры «Пингвины»	1		1	25 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины»	1		1	25 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
51	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		1	26 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
52	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		1	26 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
53	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	27 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
54	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	27 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
55	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	28 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

56	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	28 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
57	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	29 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
58	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	29 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
59	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	30 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	30 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
61	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		1	31 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
62	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1	31 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	32 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	32 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	33 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	33 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	34 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
68	Освоение правил и техники	1		1	34 неделя	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

	выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					kultura-4-klass-matveev
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 498303153163862419047617439719797899236556763106

Владелец Теймурова Любовь Владимировна

Действителен с 07.04.2023 по 06.04.2024