

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная
общеобразовательная школа № 4 имени И.И. Миронова
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области

РАССМОТРЕНО

На заседании МО педагогов,
реализующих ФГОС НОО
Протокол № 1
от «28» августа 2023г.
Руководитель МО
_____ Сёмина С.Г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель
директора
по учебно-воспитательной
работе
_____ Оказина Т.В.
«29» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ООШ №4
г.Новокуйбышевска
Приказ № 270-од
от «30» августа 2023г.
_____ Борисова О.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет Физическая культура
Класс 1-4

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой
предмета «Физическая культура»
Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему
образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г

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.

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации

активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах

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 поочерёдно 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

Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и

предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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;
- выполнять имитационные упражнения техники передвижения на лыжах
- 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.

4 КЛАСС

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

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

Физическая культура. Модули по видам спорта.

Модуль «Плавание».

Пояснительная записка модуля «Плавание».

Модуль «Плавание» (далее – модуль по плаванию, плавание) на уровне начального общего образования разработан для обучающихся 2 – 4 классов с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Плавание является одним из универсальных средств физического воспитания. Занятия плаванием имеют большое оздоровительное, воспитательное и прикладное значение, так как умение плавать является жизненно необходимым навыком каждого человека и гарантирует сохранение жизни, обеспечивает безопасность и предотвращает несчастные случаи при нахождении его в водной среде.

Средства плавания способствуют гармоничному развитию и укреплению здоровья обучающихся, комплексно влияют на органы и системы растущего организма, укрепляя и повышая их функциональный уровень, а также являются важным средством закаливания.

При реализации модуля владение различными способами плавания обеспечивает у обучающихся развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость.

Систематические занятия плаванием развивают такие черты личности, как целеустремленность, настойчивость, самообладание, решительность, смелость, дисциплинированность, самостоятельность, приобретение эмоционального, психологического комфорта и залога безопасности жизни.

Целью изучения модуля «Плавание» является обучение плаванию как базовому жизненно необходимому навыку, формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств плавания.

Задачами изучения модуля «Плавание» являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения средствами плавания;

формирование жизненно важного навыка плавания и умения применять его в различных условиях;

формирование общих представлений о плавании, его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

обучение основам техники плавания, безопасному поведению на занятиях в бассейне, отдыхе у воды, в критических ситуациях;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта средствами плавания с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами плавания, в том числе, для самореализации и самоопределения;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами плавания;

популяризация плавания в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям плаванием в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль модуля «Плавание».

Модуль «Плавание» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по плаванию поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

По итогам прохождения модуля по плаванию у обучающихся возможно сформировать общие представления о плавании, навыки плавания и умения применять их в различных условиях, обучить основам техники различных способов плавания, а также безопасному поведению на занятиях в бассейне, на отдыхе у воды и в критических ситуациях.

Модуль «Плавание» реализован с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся:

в 1 классе в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися за счет посещения спортивной секции «Плавание» в ОДОД ГБОУ школы № 320;

во 2 и 3 классах в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений;

в 4 классах при планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по плаванию с выбором различных элементов плавания.

Содержание модуля «Плавание».

Знания о плавании.

История развития плавания как вида спорта в мире, в Российской Федерации, в регионе.

Характеристика видов плавания (спортивное плавание, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду).

Характеристика стилей плавания.

Достижения отечественных пловцов на мировых первенствах и Олимпийских играх.

Игры и развлечения на воде.

Словарь терминов и определений по плаванию.

Общие сведения о размерах плавательных бассейнов, организованных местах купания на открытых водоемах, инвентаре и оборудованию для занятий плаванием.

Занятия плаванием как средство укрепления здоровья, закаливания организма человека и развития физических качеств.

Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.

Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.

Способы самостоятельной деятельности.

Первые внешние признаки утомления во время занятий плаванием, купания. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.

Выбор и подготовка места для купания в открытом водоеме.

Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием.

Организация и проведение подвижных игр с элементами плавания во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности в плавании.

Физическое совершенствование.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше.

Упражнения на развитие физических качеств, характерных для плавания.

Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды, погружения в воду с головой, подныривания и открывание глаз в воде, всплывания и лежания на воде, выдохи в воду, скольжения.

Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде: игры, включающие элемент соревнования и не имеющие сюжета, игры сюжетного характера, командные игры.

Игры: на ознакомление с плотностью и сопротивлением воды, с погружением в воду с головой и открыванием глаз в воде, с всплыванием и лежанием на воде, с выдохами в воду, с прыжками в воде, с мячом.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди и кроль на спине, брасс (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде с неподвижной опорой, с подвижной опорой, без опоры).

Учебные прыжки в воду.

Старты и повороты (имитационные упражнения на суше, упражнения в воде): упражнения для изучения старта из воды, упражнения для изучения открытого плоского поворота в кроле на груди, на спине, поворота «маятником» в брассе.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в плавании. Участие в соревновательной деятельности.

Содержание модуля «Плавание» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля «Плавание» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны на мировых первенствах,

чемпионатах Европы, Олимпийских играх;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий плаванием;

ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии плаванием.

При изучении модуля «Плавание» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами плавания, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами плавания в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в плавании, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, выявлять, анализировать и находить способы устранения ошибок при выполнении технических приёмов и способов плавания;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении модуля «Плавание» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание значения плавания как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;

умение преодолевать чувство страха перед водой и быстро осваиваться в водной среде после прыжка и длительного погружения;

умение характеризовать двигательные действия, относящиеся к стилям плавания: брасс, кроль на груди, кроль на спине;

знание правил проведения соревнований по плаванию в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

умение держаться на воде в безопасном положении, лежать на воде в положениях на груди и на спине, правильно дышать, находясь в воде, работать с плавательным инвентарем;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно и при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий плаванием;

владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий плаванием в плавательном бассейне, на открытых водоемах в различное время года, правилами купания в необорудованных местах;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий плаванием, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения на суше для повышения уровня общей физической подготовленности, развития основных физических качеств и предварительной подготовки к освоению упражнений в воде;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по плаванию;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в плавании, участие в соревнованиях по плаванию.

Модуль «Фитнес-аэробика»

Пояснительная записка модуля «Фитнес-аэробика».

Модуль «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования разработан с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения.

Фитнес-аэробика является эффективным средством развития массового спорта и пропаганды здорового образа жизни подрастающего поколения. В сочетании с другими видами физических упражнений фитнес-аэробика и ее элементы могут эффективно использоваться в различных формах физического воспитания обучающихся, в том числе рекреативной и кондиционной направленности. Занятия фитнесом соединяют элементы хореографии, гимнастики, танцевальных занятий, двигательную активность аэробного характера, оздоровительные виды гимнастики различной направленности. Применение в общеобразовательной организации методик фитнес-аэробики гарантирует обучающимся правильное развитие функциональных систем организма, правильную осанку, легкую походку, является отличной профилактикой сколиоза и плоскостопия, формирует у

обучающихся коммуникативные навыки, морально-волевые качества, закладывает основы культуры здорового образа жизни.

Целью изучения модуля «Фитнес-аэробика» является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья и самоопределения с использованием средств фитнес-аэробики.

Задачами изучения модуля «Фитнес-аэробика» являются: всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности; освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития фитнес-аэробики в частности; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами различных видов фитнес-аэробики; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества средствами фитнес-аэробики; популяризация вида спорта «фитнес-аэробика» среди детей и вовлечение большого количества обучающихся в занятия фитнес-аэробикой; способствование развитию у обучающихся творческих способностей; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Место и роль модуля «Фитнес-аэробика». Модуль «Фитнес-аэробика» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях. Специфика модуля по фитнес-аэробике сочетается практически со всеми базовыми видами спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры). Интеграция модуля по фитнес-аэробике поможет обучающимся в освоении образовательных программ в рамках внеурочной деятельности, дополнительного образования, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных соревнованиях.

Модуль «Фитнес-аэробика» реализован с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся; в виде целостного последовательного учебного модуля (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 1 классе – 16 часов, в 3 классе – 4 часа.

Содержание модуля «Фитнес-аэробика». Знания о фитнес-аэробике. История развития фитнеса и фитнес-аэробики (как молодого вида спорта) в России. Классификация

видов фитнес-аэробики, современные тенденции её развития. Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале. Воспитание морально-волевых качеств во время занятий фитнес-аэробикой. Способы самостоятельной деятельности. Выбор одежды и обуви для занятий фитнес-аэробикой. Подбор упражнений фитнес-аэробики, определение последовательности их выполнения. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий фитнес-аэробикой. Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес-аэробикой. Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся в фитнес-аэробике. Физическое совершенствование. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений. Комплексы упражнений для развития физических качеств (гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений, изученные на уровне начального общего образования. Классическая аэробика: базовые элементы низкой интенсивности, простейшие шаги и соединения шагов, основные движения руками; выполнение упражнений без музыкального сопровождения и с ним; выполнение комбинации классической аэробики. Степ-аэробика: движения руками; выполнение упражнений и комплексов степ-аэробики с музыкальным сопровождением и без него; Хореографическая и музыкальная подготовка. Воспитание эмоциональности и красоты движений, воспитание музыкального слуха, чувства ритма, понимания взаимосвязи музыки и движений.

Содержание модуля «Фитнес-аэробика» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития фитнес-аэробики, включая региональный, всероссийский и международный уровни; проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности (учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной) на принципах доброжелательности и взаимопомощи; проявление готовности к саморазвитию, самообразованию и самовоспитанию, мотивации к осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами фитнес-аэробики; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, умение не создавать конфликтов и

находить выходы из спорных ситуаций; реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по фитнес-аэробике; проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами фитнес-аэробики.

При изучении модуля «Фитнес-аэробики» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами фитнес-аэробики, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении; умения контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий по фитнес-аэробике; способность выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях, оценивать красоту телосложения и осанки.

При изучении модуля «Фитнес-аэробика» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: представления о роли и значении занятий фитнес-аэробикой как средства укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека; навыки безопасного поведения во время занятий фитнес-аэробикой, правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий фитнес-аэробикой; навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств; способность анализировать технику выполнения упражнений фитнес-аэробики и находить способы устранения ошибок; знание последовательности выполнения

упражнений фитнес-аэробики; умение сочетать основные движения при составлении комплекса фитнес-аэробики, формирование чувства ритма, понимание взаимосвязи музыки и движений.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
2.2	Лыжная подготовка	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
2.3	Легкая атлетика	18	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
2.5	Фитнес-аэробика	16	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
Итого по разделу		72	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	21	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
Итого по разделу		21	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	5	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
2.2	Лыжная подготовка	1	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/

2.3	Легкая атлетика	14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
2.4	Подвижные игры	14	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
2.5	Плавание	22	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
Итого по разделу		65	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
Итого по разделу		26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
2.3	Физическая нагрузка	2	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)

			https://resh.edu.ru/class/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
2.2	Легкая атлетика	10	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
2.3	Лыжная подготовка	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
2.4	Плавательная подготовка	22	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
2.5	Подвижные и спортивные игры	15	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
2.6	Фитнес-аэробика	4	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
Итого по разделу		68	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
Итого по разделу		26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	0,5	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	0,5	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	0,5	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
1.2	Закаливание организма	0,5	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)

			https://resh.edu.ru/class/4/
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
2.2	Легкая атлетика	7	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
2.3	Лыжная подготовка	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
2.4	Плавательная подготовка	22	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
Итого по разделу		51	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
Итого по разделу		14	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ		
-----------	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Что такое физическая культура	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
2	Правила поведения на уроках физической культуры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
3	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
4	Способы построения и повороты стоя на месте	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
5	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
6	Чем отличается ходьба от бега	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/

8	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
12	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
13	Современные физические упражнения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
14	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
15	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
16	Считалки для подвижных игр	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/

17	Обучение способам организации игровых площадок	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
18	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
19	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
20	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
21	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
22	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
23	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
24	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
25	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/

26	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
31	Приземление после прыгивания с горки матов	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
32	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
33	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
34	Исходные положения в физических	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?

	упражнениях			1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
35	Учимся гимнастическим упражнениям	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
36	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
37	Сгибание рук в положении упор лежа	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
38	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
39	Подъем ног из положения лежа на животе	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
42	Гимнастические упражнения с мячом	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?

				https://resh.edu.ru/class/1/
43	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
44	Гимнастические упражнения в прыжках	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
45	Разучивание прыжков в группировке	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
46	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
47	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
48	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
49	Акробатические упражнения, основные техники	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
50	Акробатические упражнения, основные техники	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
51	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?

				https://resh.edu.ru/class/1/
52	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
55	Требования безопасности при организации занятий фитнес-аэробикой в хореографическом зале.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
56	Правила использования спортивного инвентаря для занятий фитнес-аэробикой.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
57	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
58	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
59	Комплексы общеразвивающих и	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-

	корректирующих упражнений.			1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
60	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
61	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
62	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
63	Воспитание эмоциональности и красоты движений	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
64	Воспитание музыкального слуха, чувства ритма	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
65	Воспитание понимания взаимосвязи музыки и движений	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
66	Комплексы упражнений для развития физических качеств быстроты и скоростных способностей	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
67	Комплексы упражнений для развития физических качеств быстроты и скоростных способностей	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/

68	Комплексы упражнений для развития физических качеств гибкости, силы, выносливости	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
69	Комплексы упражнений для развития физических качеств гибкости, силы, выносливости	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
70	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
71	Обучение способам организации игровых площадок	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
72	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
73	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
74	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
75	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
76	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/

77	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
78	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
81	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
82	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
83	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
84	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
85	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/

86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
88	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
89	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
90	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
91	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
94	Освоение правил и техники выполнения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры			1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
2	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
3	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
6	Выносливость как физическое качество	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
7	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/

8	Бег с поворотами и изменением направлений	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
9	Бег с поворотами и изменением направлений	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
10	Сложно координированные беговые упражнения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
11	Сложно координированные беговые упражнения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
12	Прыжковые упражнения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
13	Прыжковые упражнения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
14	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
15	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
16	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/

17	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
19	Броски мяча в неподвижную мишень	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
22	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
23	Игры с приемами баскетбола	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
24	Игры с приемами баскетбола	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
25	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/

26	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
27	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
28	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
29	Прием «волна» в баскетболе	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
30	Прием «волна» в баскетболе	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
31	Физическое развитие. Физические качества	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
32	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
33	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
34	Строевые упражнения и команды	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/

35	Строевые упражнения и команды	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
37	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
38	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
39	Упражнения с гимнастическим мячом	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
40	Гибкость как физическое качество	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/

43	Упражнения с гимнастическим мячом	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
44	Танцевальные гимнастические движения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
45	Танцевальные гимнастические движения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
46	Закаливание организма	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
47	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
48	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
49	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
50	Дневник наблюдений по физической культуре	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
51	Развитие координации движений	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/

52	Гимнастическая разминка	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
53	Ходьба на гимнастической скамейке	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
54	Ходьба на гимнастической скамейке	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
55	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
56	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
59	Сила как физическое качество	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
60	Освоение правил и техники выполнения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
64	Броски мяча в неподвижную мишень	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
67	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/

68	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
69	Гонка мячей и слалом с мячом	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
70	Гонка мячей и слалом с мячом	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
71	Бросок ногой	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
72	Бросок ногой	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
75	Быстрота как физическое качество	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/

77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
79	Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах. Форма одежды для занятий плаванием.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
80	Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
81	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде (плавательной экипировке) для занятий плаванием. Режим дня юного пловца.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
82	Правила использования спортивного инвентаря для занятий плаванием.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
83	Подготовительные упражнения для освоения с водой: упражнения для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
84	Подготовительные упражнения для освоения с водой: погружения в воду с головой	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?

				https://resh.edu.ru/class/2/
85	Подготовительные упражнения для освоения с водой: подныривания и открывание глаз в воде	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
86	Подготовительные упражнения для освоения с водой: всплывания и лежания на воде	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
87	Подготовительные упражнения для освоения с водой: выдохи в воду	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
88	Подготовительные упражнения для освоения с водой: скольжения	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
89	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
90	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
91	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
92	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения на суше	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
93	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?

	обучения технике спортивных способов плавания – кроль на спине (с неподвижной опорой)			https://resh.edu.ru/class/2/
94	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на спине (с неподвижной опорой)	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
95	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на спине (с подвижной опорой)	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
96	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на спине (с подвижной опорой)	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
97	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди (с неподвижной опорой)	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
98	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди (с неподвижной опорой)	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
99	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/

	плавания – кроль на груди (с подвижной опорой)			
100	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди (с подвижной опорой)	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
102	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История появления современного спорта	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
2	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
3	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
5	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
6	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/

7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
10	Прыжок в длину с разбега	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
11	Броски набивного мяча	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
13	Виды физических упражнений	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
14	Челночный бег	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/

			культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая
17	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая
18	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая
19	Спортивная игра баскетбол	1	культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая
20	Спортивная игра баскетбол	1	культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая
21	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова

22	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
23	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
24	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
25	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
28	Дозировка физических нагрузок	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/

29	Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
30	Строевые команды и упражнения	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
33	Прыжки через скакалку	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
34	Прыжки через скакалку	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
35	Ритмическая гимнастика	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/

36	Ритмическая гимнастика	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
39	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
40	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
41	Танцевальные упражнения из танца полька	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
42	Танцевальные упражнения из танца полька	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/

43	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
44	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
45	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
46	Изучение техники двигательных действий (элементов) фитнес-аэробики, акробатических упражнений	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
47	Физическая культура у древних народов	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
48	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
49	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
50	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Учебник Физическая

			культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая
51	Передвижения по гимнастической скамейке	1	культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая
52	Передвижения по гимнастической стенке	1	культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая
53	Передвижения по гимнастической стенке	1	культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая
54	Лазанье по канату	1	культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая
55	Лазанье по канату	1	культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1	культура. 3-4 класс. Петрова

	перекладине 90см. Эстафеты		Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
58	Закаливание организма под душем	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
59	Челночный бег	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
62	Спортивная игра волейбол	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
63	Спортивная игра волейбол	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
64	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)

65	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
66	Спортивная игра футбол	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
67	Подвижные игры с приемами футбола	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
68	Подвижные игры с приемами футбола	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
69	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
70	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/

72	Прыжок в длину с разбега	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
75	Броски набивного мяча	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
77	Правила поведения в бассейне	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
78	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
79	Упражнения ознакомительного плавания:	1	Учебник Физическая

	передвижение по дну ходьбой и прыжками		культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая
80	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая
81	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая
82	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая
83	Упражнения в плавании кролем на груди	1	культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая
84	Упражнения в плавании кролем на груди	1	культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая
85	Упражнения в плавании брассом	1	культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая
86	Упражнения в плавании брассом	1	культура. 3-4 класс. Петрова

			Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
87	Упражнения в плавании дельфином	1	
88	Упражнения в плавании дельфином	1	
89	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
90	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
91	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на спине (с подвижной опорой)	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
92	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на спине (с подвижной опорой)	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
93	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова

	спортивных способов плавания – кроль на спине (без опоры)		Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
94	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на спине (без опоры)	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
95	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди (с подвижной опорой)	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
96	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди (с подвижной опорой)	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
97	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди (без опоры)	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
98	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди (без опоры)	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова

101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м или кросс на 2 км	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
5	Метание малого мяча на дальность	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
7	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/

9	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
11	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение». ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
12	Из истории развития физической культуры в России национальных видов спорта	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
13	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
14	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
15	Упражнения из игры баскетбол	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
16	Упражнения из игры баскетбол	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
17	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
18	Предупреждение травм при выполнении	1	Учебник Физическая культура. 3-4

	гимнастических и акробатических упражнений		класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
21	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
22	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
24	Упражнения на гимнастической перекладине	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
26	Правила предупреждения травм на уроках	1	Учебник Физическая культура. 3-4

	физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры		класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
28	Акробатическая комбинация	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
29	Акробатическая комбинация	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
30	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
31	ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
33	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
34	Упражнения из игры волейбол	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
35	Упражнения из игры волейбол	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/

			класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
36	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
38	Упражнения из игры футбол	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
39	Беговые упражнения	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
40	Беговые упражнения	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м или кросс на 2 км.	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
43	Метание малого мяча на дальность	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/

	весом 150г. Подвижные игры		https://resh.edu.ru/class/4/
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
46	Подводящие упражнения	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
47	Подводящие упражнения	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
48	Подводящие упражнения	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
49	Упражнения с плавательной доской	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
50	Упражнения с плавательной доской	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
51	Упражнения в скольжении на груди	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
52	Упражнения в скольжении на груди	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/

54	Плавание кролем на спине в полной координации	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
55	Упражнения в плавании способом кроль	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
56	Упражнения в плавании способом кроль	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
57	Упражнения в плавании способом кроль	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
58	Упражнения в плавании способом кроль	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
59	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – брасс (с подвижной опорой)	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
60	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – брасс (с подвижной опорой)	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
61	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди (без опоры)	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/

62	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения технике спортивных способов плавания – кроль на груди (без опоры)	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
63	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
64	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
65	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
66	Подвижные игры с элементами плавания и развлечения на воде	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-2 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3-4 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура, 1-2 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура, 3-4 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?
https://resh.edu.ru/class/1/](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/)

[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?
https://resh.edu.ru/class/2/](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/2/)

[Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. \(fk12.ru\)
https://resh.edu.ru/class/3/](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/3/)

[Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. \(fk12.ru\)
https://resh.edu.ru/class/4/](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/4/)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/1/)
<https://resh.edu.ru/class/1/>

[https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/2/)
<https://resh.edu.ru/class/2/>

[Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. \(fk12.ru\)](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/3/)
<https://resh.edu.ru/class/3/>

[Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. \(fk12.ru\)](https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-4-klassy-petrova?https://resh.edu.ru/class/4/)
<https://resh.edu.ru/class/4/>