

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет администрации г. Славгорода Алтайского края по образованию

МБОУ «Знаменская СОШ»

РАССМОТРЕНО
ШУМО гуманитарного цикла
Протокол № 5
от «25» августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № 7
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором
МБОУ «Знаменская СОШ»
Приказ № 233
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1946780)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

г. Славгород, с. Знаменка 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

плавания из-за отсутствия условий проведения разбросаны на раздел «Спортивно-оздоровительная физическая культура»

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

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта. Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Понятие "физическая культура	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass- matveevf
1.2	Как появились физические упражнения	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass- matveev
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass- matveevдля свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	dfk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass- matveevля
1.2	Осанка человека	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass- matveevПоле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass- matveev
Итого по разделу		3			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	12	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass- matveev
2.2	Гимнастика основами акробатики	12	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass- matveev
2.3	Лыжная подготовка	8	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass- matveev
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass- matveev
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	12	0	0	gto.ru
3.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	2	gto.ru
Итого		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	2	

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

2 КЛАСС

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

Раздел 1. Знания о физической культуре

1.1	Знания о физической культуре	1		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
1.2	История возникновения физических упражнений и первых соревнований	1		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
1.3	Зарождение Олимпийских игр древности	1		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
Итого по разделу		3		

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Физическое развитие и его измерение	1		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2.2	Физические качества: скорость, выносливость, сила, гибкость, координация	7		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2.3	Составление дневника наблюдения	1		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
Итого по разделу		9		

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
1.3	Составление комплекса утренней зарядки и физминутки для занятий в домашних условиях	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2.2	Лыжная подготовка	8	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2.3	Легкая атлетика	10	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2.4	Подвижные игры	10	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
Итого по разделу		38			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр	12	0	0	gto.ru

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
3.2	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО	3	0	3	gto.ru
Итого		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	3	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
1.2	История развития физической культуры у древних народов России. Появление современного спорта.	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений,	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	используемых на уроках				3-klass-matveev
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2.4	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	1	0	1	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
	Итого по разделу	4			
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
	Итого по разделу	2			
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2.2	Легкая атлетика	11	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2.3	Лыжная подготовка	8	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта	12	0	0	gto.ru
3.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	0	3	gto.ru
Итого		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	4	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
1.2	Развитие национальных видов спорта в России	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы		Практические работы
	Итого по разделу	2			
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.2	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.3	Регулирование физической нагрузки по пульсу на занятиях по внешним признакам и самочувствию	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.4	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовки посредством регулярного наблюдения	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.5	Составление дневника наблюдения	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
	Итого по разделу	5			
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
1.2	Закаливающие процедуры	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
	Итого по разделу	2			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.2	Легкая атлетика	12	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.3	Лыжная подготовка	8	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	0	fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств	12	0	2	gto.ru
3.2	Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО	3	0	1	gto.ru
Итого		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	3	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Понятие "Физическая культура". Правила поведения на уроках физкультуры.	1	0	0		Pfk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
2	Физическая культура у древних людей.	1	0	0		Pofk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveevПоле для свободного ввода1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		Полfk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
7	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чем отличается ходьба от бега.	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
8	Упражнения и передвижении с равномерной скоростью.	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
9	Упражнения и передвижении с быстрой скоростью	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
10	Упражнения в передвижении с	1	0	0		Поле для свободного ввода1

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	изменением скорости					
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		Поле для свободного ввода1
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		Поле для свободного ввода1
13	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		Поле для свободного ввода1
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0		Поле для свободного ввода1
15	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0		Поле для свободного ввода1
16	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	0		Поле для свободного ввода1
17	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0		Поле для свободного ввода1
18	Разучивание фазы из прыжка	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
19	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Правила поведения на	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	уроках гимнастики					
20	Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
21	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
22	Стилизованные способы передвижения ходьбой , гимнастический шаг и бег.	1	0	0		Поле для свободного ввода1
23	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0		Поле для свободного ввода1
24	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		Поле для свободного ввода1
25	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		Поле для свободного ввода1
26	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
27	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		Поле для свободного ввода1
28	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0		Поле для свободного ввода1
29	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0		Поле для свободного ввода1

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
30	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0	Поле для свободного ввода1
31	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
32	Основная стойка лыжника. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
34	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
36	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
37	Техника скользящего шага во время передвижения	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
38	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
39	Правила поведения на уроках подвижных игр. Считалки для	1	0	0	fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	подвижных игр					
40	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		По fk12.ru »books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
41	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		fk12.ru »books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
42	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		fk12.ru »books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
43	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		fk12.ru »books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
44	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		fk12.ru »books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
45	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		fk12.ru »books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		fk12.ru »books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
47	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		fk12.ru »books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
48	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		Поле для свободного ввода 1
49	Разучивание подвижной игры "Тройка"	1	0	0		fk12.ru »books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev
50	Разучивание подвижной игры "Волк в засаде"	1	0	0		fk12.ru »books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
51	Разучивание подвижной игры "Салки догонялки"	1	0	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-1- klass-matveev
52	Разучивание подвижной игры "Выстрел в небо"	1	0	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-1- klass-matveev
53	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0		gto.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		gto.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		gto.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0		gto.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	0		gto.ru
58	Освоение правил и техники	1	0	0		gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		gto.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		gto.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		gto.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		gto.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения	1	0	0		gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		gto.ru
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	2		gto.ru
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	3		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
4	Физическое развитие	1	0	0		kultura-2-klass-matveev fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-2-klass-matveev
5	Физические качества	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-2-klass-matveev
6	Сила как физическое качество	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-2-klass-matveev
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-2-klass-matveev
8	Выносливость как физическое качество	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-2-klass-matveev
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-2-klass-matveev
10	Развитие координации движений	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-2-klass-matveev
11	Развитие координации движений	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-2-klass-matveev
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-2-klass-matveev
13	Закаливание организма обтиранием	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-2-klass-matveev
14	Утренняя зарядка	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-2-klass-matveev

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
17	Строевые упражнения и команды на месте	1	0	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
18	Строевые упражнения и команды при поворотах налево и направо на месте	1	0	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
19	Прыжковые упражнения	1	0	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
20	Гимнастическая разминка	1	0	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
22	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
23	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
24	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
25	Танцевальные движения "Летка-енка"	1	0	0		По fk12.ru›books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
26	Правила поведения на занятиях лыжной	1	0	0		fk12.ru›books/fizicheskaya-

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	подготовкой					kultura-2-klass-matveev
27	Закрепление техники ступающего и скользящего шага на лыжах	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
28	Разучивание на лыжах двушажном попеременным ходом	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
29	Прохождение на лыжах двушажным попеременным ходом	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
30	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
31	Подъем лесенкой	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
32	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
33	Торможение лыжными палками и падение на бок	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
37	Сложно координированные прыжковые упражнения: прыжки толчком одной	1	0	0		Поле для свободного ввода1

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	ногой и двумя с места					
38	Сложно координированные прыжковые упражнения: прыжки в движении в разных направлениях	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
39	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		Поле для свободного ввода1
40	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		Поле для свободного ввода1
41	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matve
42	Бег с поворотами и изменением направлений челночный бег	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
43	Бег со скоростью 30 м	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
44	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
45	Правила поведение на уроках подвижных и спортивных игр	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
46	Игры с приемами баскетбола - ведение мяча	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
47	Игры с приемами баскетбола - ловля и передача мяча	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
50	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		Поле для свободного ввода1
52	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		Поле для свободного ввода1
53	Бросок ногой. Подвижные игры по поддержанию равновесия	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
54	Футбольный бильярд. Правила выполнения средних нормативов 2 ступени.	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev
55	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		gto.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		gto.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		gto.ru
58	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0		gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		gto.ru
60	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	0	0		gto.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		gto.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		gto.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0		gto.ru

№ п/п	Тема урока	Всего	Количество часов		Дата	об
			Контрольные работы	Практические работы		
	Эстафеты					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		gto.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		gto.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		gto.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0		gto.ru
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	1		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
2	История появления современного спорта	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
3	Виды физических упражнений	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
4	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
7	Закаливание организма под душем	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
9	Правила поведения на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
10	Строевые команды и упражнения	1	0	0		Пофk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
12	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
13	Лазанье по канату	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
14	Лазанье по канату	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
16	Прыжки через скакалку вперед на месте	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
17	Прыжки через скакалку назад на месте	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
18	Ритмическая гимнастика	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
19	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
20	Правила поведения на уроках легкой атлетики Прыжок в длину с разбега	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
21	Прыжок в длину с места	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
22	Броски набивного мяча	1	0	0		kultura-3-klass-matveev fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-3-klass-matveev
23	Метание мяча на дальность	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-3-klass-matveev
24	Челночный бег 3x10 м	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-3-klass-matveev
25	Метание мяча в цель	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-3-klass-matveev
26	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-3-klass-matveev
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию 30 м	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-3-klass-matveev
28	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-3-klass-matveev
29	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-3-klass-matveev
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Закрепление материала пройденного во 2 классе	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-3-klass-matveev
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-3-klass-matveev
32	Повороты на лыжах способом	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-

№	Тема урока	Количество часов			Дата	образовательные ресур
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	Электронные цифровые ресурсы					
	переступания на месте					kultura-3-klass-matveev
33	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
35	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с горы	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
36	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
38	Правила поведения на занятиях подвижными и спортивными играми	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
39	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
40	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
41	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
42	Ловля и передача мяча двумя руками, броски мяча в баскетбольное кольцо	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
43	Подвижные игры с приемами баскетбола "5 передач"	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
44	Подвижные игры с приемами баскетбола "Ведение мяча после передачи"	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
45	Спортивная игра "Пионербол"	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
46	Эстафеты с элементами волейбола	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
47	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками в движении	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
49	Спортивная игра футбол. Ведение футбольного мяча в разных направлениях	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
50	Спортивная игра футбол. Удар по неподвижному мячу.	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
51	Подвижные игры с приемами футбола "Набивала"	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
52	Подвижные игры с приемами футбола "Лучший вратарь" Правила выполнения стабильных нормативов 2-3 ступени	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev
53	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		gto.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		gto.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0		gto.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		gto.ru
58	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	0	0		gto.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		gto.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1	0	0		gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	гимнастической скамье. Подвижные игры					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		gto.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		gto.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		gto..ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		gto.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0		gto.ru
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
67	Сдача норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		gto.ru
68		1				
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	2		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
2	Из истории развития национальных видов спорта в России	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
9	Закаливание организма	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
11	Акробатическая комбинация	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
12	Акробатическая комбинация	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0		kultura-4-klass-matveev fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-4-klass-matveev
14	Лазание по канату способом в три приема	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-4-klass-matveev
15	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-4-klass-matveev
16	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-4-klass-matveev
17	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-4-klass-matveev
18	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-4-klass-matveev
19	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya- kultura-4-klass-matveev
20	Упражнения в прыжках в высоту с прямого разбега	1	0	0		Поле для свободного ввода1
21	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0		Поле для свободного ввода1
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		Поле для свободного ввода1
23	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0		Поле для свободного ввода1
24	Беговые упражнения	1	0	0		Поле для свободного ввода1

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
25	Беговые упражнения	1	0	0		Поле для свободного ввода1
26	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		Поле для свободного ввода1
27	Метание малого мяча на дальность	1	0	0		Поле для свободного ввода1
28	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
29	Передвижение на лыжах попеременным душажным ходом:, подводящие упражнения	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
30	Передвижение на лыжах одновременным душажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
32	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
34	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
35	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения	1	0	0		Поле для свободного ввода1

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	и в полной координации					
36	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
37	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
39	Разучивание подвижной игры «Футбольный слалом»	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
40	Разучивание подвижной игры «Гонка мячей»	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
41	Разучивание подвижной игры «Выбей мяч»	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
42	Упражнения из игры волейбол нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
43	Подвижная игра "Пионербол"	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
44	Упражнения из игры баскетбол: бросок мяча двумя от груди с места и в движении	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
45	Упражнения из игры баскетбол: ведения мяча в разных направлениях	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
46	Упражнения из игры футбол: ведение мяча	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	, остановка, удар в ворота					kultura-4-klass-matveev
47	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
48	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0		gto.ru
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		gto.ru
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		gto.ru
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0		gto.ru
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		gto.ru
53	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	0	0		gto.ru
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1	1	0		gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		gto.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		gto.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		gto.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		gto.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		gto.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	0		gto.ru
61	Праздник «Большие гонки», посвященный	1	0	1		gto.ru

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени					
62	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1	0	1		gto.ru
63	Упражнения на гимнастической стенке	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
64	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
65	Техника действий при беге: низкий и высокий старт, стартовое ускорение, финиширование	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
66	Метание мяча на дальность с 3 шагов разбега	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
67	Прыжок в длину с места	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
68	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		fk12.ru>books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	2		

