

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПРИОЗЕРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ

МОУ "Громовская СОШ"

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета

протокол №8
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУ "Громовская СОШ"
Приказ №183
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1347435)

учебного курса «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

(базовый уровень)

п. Суходолье 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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 физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжные подготовка

Передвижения на лыжах: попеременный двушажный ход. Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, спуски в основной стойке, подъем «лесенкой», торможение «плугом».

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

позволяет освоить учащимся попеременный двушажный ход, подъемы: «лесенкой» и «елочкой», спуски с пологих склонов, торможение «плугом» и упором, повороты переступанием в движении и передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов. В уроки лыжной подготовки входит ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, требованиями к одежде и обуви, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

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. 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

позволяет освоить учащимся попеременный двушажный ход, подъемы: «лесенкой» и «елочкой», спуски с пологих склонов, торможение «плугом» и упором, повороты переступанием в движении и передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью. Успешное освоение техники передвижений на лыжах способствует развитию выносливости и достижению наиболее высоких результатов. В уроки лыжной подготовки входит ознакомление с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, требованиями к одежде и обуви, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

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 передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, спуски в основной стойке, подъем «лесенкой», торможение «плугом».
- 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 иполька;
- 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 попеременный двушажный ход, подъемы: «лесенкой» и «елочкой», спуски с пологих склонов, торможение «плугом» и упором, повороты переступанием в движении и передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью.
- 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 подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять попеременный двушажный ход, подъемы: «лесенкой» и «елочкой», спуски с пологих склонов, торможение «плугом» и упором, повороты переступанием в движении и передвижение на лыжах до 2,5 км с равномерной скоростью.
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол, футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
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	17	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/
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	20	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/

2.3	Легкая атлетика	17	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/
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	17	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
2.3	Лыжная подготовка	20	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	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)
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	1	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	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
1.2	Закаливание организма	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)

			https://resh.edu.ru/class/4/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
2.2	Легкая атлетика	20	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
2.3	Лыжная подготовка	24	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
2.4	Подвижные и спортивные игры	24	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
Итого по разделу		71	
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/4/
Итого по разделу		26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

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 спрыгивания 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	ТБ на уроках, но лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?
34	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1		https://resh.edu.ru/class/1/

				https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?
35	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	1		https://resh.edu.ru/class/1/
36	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?
37	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	1		https://resh.edu.ru/class/1/
38	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?
39	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1		https://resh.edu.ru/class/1/
40	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?
41	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1		https://resh.edu.ru/class/1/
42	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?

43	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?
44	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1		https://resh.edu.ru/class/1/
45	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
46	Исходные положения в физических упражнениях.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?
47	Учимся гимнастическим упражнениям	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
48	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
49	Сгибание рук в положении упор лежа	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
50	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/
51	Подъем ног из положения лежа на животе	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/

52	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/
53	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/
54	Гимнастические упражнения с мячом	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
55	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
56	Гимнастические упражнения в прыжках	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
57	Разучивание прыжков в группировке	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
58	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/
59	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/

				1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
60	Акробатические упражнения, основные техники	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
61	Акробатические упражнения, основные техники	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/1/
62	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?
63	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/
64	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/
65	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/
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 длину с прямого разбега	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/

17	Прыжок в длину 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	Гибкость как физическое качество	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	Организующие команды и приемы на уроках лыжной подготовки. Выбор одежды и обуви для занятий на свежем воздухе	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
49	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
50	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
51	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игра «Салки на марше».	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/

52	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
53	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
54	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
55	Повороты.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
56	Повороты.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
57	Торможение.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
58	Спуски и подъемы.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
59	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
60	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?

				kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
61	Спуски и подъемы.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
62	Передвижение на лыжах скользящим шагом 2км.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
63	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
64	Эстафеты на лыжах.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
65	Эстафеты на лыжах.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
66	Спуски и подъемы.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
67	ТБ на уроках . Бросок и ловля мяча на месте. Игра «Бросай, поймай»	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/

68	Ловля мяча на месте в парах. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
69	Игра «Кто дальше бросит».	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
70	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
71	Игра «Метко в цель».	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
72	Передача мяча (снизу, от груди, от плеча).	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
73	Игра «У кого меньше мячей».	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
74	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/
75	Дневник наблюдений по физической культуре	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
76	Развитие координации движений	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/

77	Гимнастическая разминка	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
78	Ходьба на гимнастической скамейке	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
79	Ходьба на гимнастической скамейке			
80	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке			
81	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке			
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			
83	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/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/

85	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/
86	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/
87	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/
88	Броски мяча в неподвижную мишень	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
89	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/
90	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/
91	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
92	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
93	Гонка мячей и слалом с мячом	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova?

				https://resh.edu.ru/class/2/
--	--	--	--	---

94	Гонка мячей и слалом с мячом	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
95	Бросок ногой	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
96	Бросок ногой	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
97	Подвижные игры на развитие равновесия	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
98	Подвижные игры на развитие равновесия	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/
99	Быстрота как физическое качество	1		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova? https://resh.edu.ru/class/2/

100	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/
101	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/
102	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/
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/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
15	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/
16	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/
17	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
18	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
19	Спортивная игра баскетбол	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
20	Спортивная игра баскетбол	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
21	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова

			Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
22	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	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)

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	https://resh.edu.ru/class/3/ 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	https://resh.edu.ru/class/3/ 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	https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
33	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
34	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
35	Ритмическая гимнастика	1	https://resh.edu.ru/class/3/ 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	Акробатические упражнения. Эстафета	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
40	Акробатические упражнения. п/и	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
41	Лазанье и висы	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
42	Акробатические упражнения	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/

43	Акробатическая комбинация	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
44	Акробатическая комбинация	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
45	Акробатическая комбинация	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
46	Акробатические упражнения. Эстафета	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
47	Акробатические упражнения. Эстафета	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
48	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
49	Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
50	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	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)
			Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
51	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
			Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
52	Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
			Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
53	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
			Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
54	Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке.	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
			Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
55	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
			Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
56	Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
			Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
57	Попеременный двушажный ход (без палок). Эстафеты.	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова

58	Попеременный двушажный ход (без палок). Попеременный двушажный ход (с палками).	1	Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
59	Попеременный двушажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	1	https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
60	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
61	Попеременный двушажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1000 м.	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
62	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
63	Прохождение дистанции 1000 м.	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
64	Прохождение дистанции 2000 м.	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)

	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафеты.		https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
65		1	
	Ведение. передача и ловля мяча, Эстафеты.		https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
66		1	
	Ведение. передача и ловля мяча, п/и.		https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
67		1	
	Ведение и броски мяча, эстафета.		https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
68		1	
	Броски мяча, п/и		https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
69		1	
	Ведение и броски мяча, эстафета.		https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
70		1	
	Передачи и ловля мяча, п/и.		https://resh.edu.ru/class/3/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
71		1	

72	Ведение. передача и ловля мяча, п/и.	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
73	Ведение. передача и ловля мяча, эстафета	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
74	Ведение. передача и ловля мяча, п/и.	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
75	Ведение и броски мяча, эстафета.	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
76	Броски мяча, п/и	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
77	Ведение и броски мяча, эстафета.	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
78	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)
79	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru)

			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/
80	Передвижения по гимнастической скамейке	1	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/
81	Передвижения по гимнастической стенке	1	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/
82	Передвижения по гимнастической стенке	1	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/
83	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/3/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1	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/
85	Эстафеты.	1	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/
86	Закаливание организма под душем	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/

87	Челночный бег	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/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
88	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/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
89	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/ Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
90	Спортивная игра футбол	1	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/
91	Подвижные игры с приемами футбола	1	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/
92	Подвижные игры с приемами футбола	1	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/
93	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/

94	Бег с ускорением на короткую дистанцию	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/
95	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/
96	Прыжок в длину с разбега	1	Учебник Физическая культура. 3-4 класс. Петрова Т. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/3/
97	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/
98	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/
99	Броски набивного мяча	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. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. 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. ГТОв наше время	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru)https://resh.edu.ru/class/4/
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. 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. ПетроваТ. В. (fk12.ru)https://resh.edu.ru/class/4/
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м иликросс на 2 км	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru)https://resh.edu.ru/class/4/
				Учебник Физическая культура. 3-4

5	Метание малого мяча на дальность	1		класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мячавесом 150г. Подвижные игры	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
7	Упражнения в прыжках в длину с разбега	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
8	Освоение правил и техники выполнения нормативакомплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
9	Предупреждение травматизма на занятияхподвижными играми	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину сместа толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
11	Разучивание подвижной игры «Запрещенноедвижение». ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
12	Из истории развития физической культуры вРоссии национальных видов спорта	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
13	Разучивание подвижной игры «Подвижнаяцель»	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
14	Разучивание подвижной игры «Подвижнаяцель»	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
15	Упражнения из игры баскетбол	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
	Упражнения из игры баскетбол			Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В.

16		1		(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. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
18	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
19	Спортивная игра баскетбол			Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
20	Спортивная игра баскетбол			Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
21	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
22	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
23	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
23	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
24	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
25	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
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. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
28	Дозировка физических нагрузок	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
29	Строевые команды и упражнения	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
30	Строевые команды и упражнения	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
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. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
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. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
33	Прыжки через скакалку	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
34	Прыжки через скакалку	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
35	Ритмическая гимнастика	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
				Учебник Физическая культура. 3-4

36	Ритмическая гимнастика	1		класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положениялежа на спине. Подвижные игры	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положениялежа на спине. Подвижные игры	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
39	Акробатические упражнения. Эстафета	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
40	Акробатические упражнения. п/и	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
41	Лазанье и висы	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
42	Акробатические упражнения	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
43	Акробатическая комбинация	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
44	Акробатическая комбинация	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
45	Акробатическая комбинация	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
46	Акробатические упражнения. Эстафета	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/

47	Акробатические упражнения. Эстафета	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
48	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользящий шаг (без палок). Повороты переступанием.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
49	Скользящий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
50	Передвижение скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
51	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
52	Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
53	Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
54	Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
55	Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
56	Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
57	Попеременный двушажный ход (без палок). Эстафеты.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
58	Попеременный двушажный ход (без палок). Попеременный двушажный ход (с палками).	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
	Попеременный двушажный ход (с палками). Прохождение			Учебник Физическая культура. 3-4

59	дистанции 1500 м.	1		класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
60	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
61	Попеременный двушажный ход (с палками). Прохождение дистанции 2000 м.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
62	Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
63	Прохождение дистанции 1500 м.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
64	Прохождение дистанции 2500 м.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
65	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Эстафеты.			Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
66	Ведение. передача и ловля мяча, Эстафеты.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
67	Ведение. передача и ловля мяча, п/и.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
68	Ведение и броски мяча, эстафета.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
69	Броски мяча, п/и	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
70	Ведение и броски мяча, эстафета.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
	Передачи и ловля мяча, п/и.			Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В.

71		1		(fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
72	Ведение. передача и ловля мяча, п/и.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
73	Ведение. передача и ловля мяча, эстафета	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
74	Ведение. передача и ловля мяча, п/и.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
75	Ведение и броски мяча, эстафета.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
76	Броски мяча, п/и	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
77	Ведение и броски мяча, эстафета.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
78	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
79	Передвижения по гимнастической скамейке	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
80	Передвижения по гимнастической скамейке	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
81	Передвижения по гимнастической стенке	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
82	Передвижения по гимнастической стенке	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
	Освоение правил и техники выполнения			Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В.

83	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		(fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
85	Эстафеты.	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
86	Закаливание организма под душем	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
87	Челночный бег	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
90	Спортивная игра футбол	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
91	Подвижные игры с приемами футбола	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
92	Подвижные игры с приемами футбола	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru) https://resh.edu.ru/class/4/
93	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В.

				(fk12.ru)https://resh.edu.ru/class/4/
94	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru)https://resh.edu.ru/class/4/
95	Освоение правил и техники выполнения нормативакомплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru)https://resh.edu.ru/class/4/
96	Прыжок в длину с разбега	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru)https://resh.edu.ru/class/4/
97	Освоение правил и техники выполнения нормативакомплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru)
98	Освоение правил и техники выполнения нормативакомплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru)https://resh.edu.ru/class/4/
99	Броски набивного мяча	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru)https://resh.edu.ru/class/4/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метаниемяча весом 150г. Подвижные игры	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru)https://resh.edu.ru/class/4/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполненияиспытаний (тестов) 3-4ступени	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru)https://resh.edu.ru/class/4/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники	1		Учебник Физическая культура. 3-4 класс. ПетроваТ. В. (fk12.ru)https://resh.edu.ru/class/4/

	выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени			
	Общее количество часов	102		

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/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/>

[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/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<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/>

[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/4/>

Температурный режим для занятий лыжной подготовкой

1 – 4 класс	-	- 12°C
(при слабом ветре – 2-4 м/с)		

(Приложение 1)

№ п/п	Темы при изменении климатических условий	Кол-во часов	Дата	Примечания
1	Совершенствование упражнений с предметами. Игры.	1		
2	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры	1		
3	Сгибание и разгибание рук в упоре. Эстафеты.	1		
4	П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Зайцы в огороде».	1		
5	П/игра на совершенствование навыков в прыжках: «Лисы и куры».	1		
6	П/игра на совершенствование навыков бега: «К своим флажкам».	1		
7	П/игра на совершенствование навыков бега: «Пятнашки».	1		
8	П/игра на совершенствование навыков метаний: «Кто дальше бросит».	1		
9	П/игра на совершенствование навыков метаний: «Точный расчет».	1		
10	П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: «Играй, играй, мяч не теряй».	1		
11	П/игра на совершенствование навыков ловли и передачи мяча: «Мяч водящему».	1		
12	Подвижные игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Лисы и куры».	1		
13	Подвижные игры с прыжками и бегом: «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1		
14	Подвижные игры с мячом: «Кто дальше бросит».	1		