Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кромского района Орловской области

«Семёнковская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТО К УТВЕРЖДЕНИЮ УТВЕРЖДАЮ

Решением педагогического совета Директор школы

От 31.08. 2023 года \_\_\_\_\_Толдонова С.А.

 Приказ № 56 - ОШД от 31.08. 2023 г.

Протокол № 1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

Уровень образования: начальное общее (1-4 класс)

Количество часов: 270 (2ч. в неделю)

2023 г.

**Содержание обучения**

**1 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы самостоятельной деятельности**

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование.**

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

*Гимнастика с основами акробатики.*

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

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

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

*Лыжная подготовка.*

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

*Лёгкая атлетика.*

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

*Подвижные и спортивные игры.*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**2 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы самостоятельной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

*Гимнастика с основами акробатики.*

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

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

*Лыжная подготовка.*

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

*Лёгкая атлетика.*

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

*Подвижные игры.*

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**3 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы самостоятельной деятельности**

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

**Физическое совершенствование**

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

*Гимнастика с основами акробатики.*

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом.

Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

*Лёгкая атлетика.*

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

*Лыжная подготовка.*

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

*Подвижные и спортивные игры.*

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

**4 КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

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

**Способы самостоятельной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

*Гимнастика с основами акробатики.*

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

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

*Лыжная подготовка.*

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

*Подвижные и спортивные игры.*

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

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

**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.

**1 КЛАСС**

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Базовые логические и исследовательские действия:**

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Общение:**

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Самоорганизация и самоконтроль:**

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**2 КЛАСС**

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Базовые логические и исследовательские 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**

**Общение:**

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Самоорганизация и самоконтроль:**

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.

**3 КЛАСС**

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Базовые логические и исследовательские 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**

**Общение:**

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

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

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

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Самоорганизация и самоконтроль:**

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

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

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

**4 КЛАСС**

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Базовые логические и исследовательские 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**

**Общение:**

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**

**Самоорганизация и самоконтроль:**

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

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

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

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

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

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

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

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

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

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

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

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

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

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

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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

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

упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

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

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

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

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

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

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

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

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

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

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

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

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

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

**ЧАСТЬ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС. 66 ЧАСов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 часа)** |
| 1 | Инструктаж по охране труда. Узнаем о физической культуре | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 2 | Что такое физическая культура | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 3 | Чему обучают на уроках физической культуры | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 часов)** |
| 4 | Как возникли физические упражнения. Входное тестирование, сдача нормативов | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 5 | Подвижные игры.  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 6 | Одежда для игр и прогулок | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (60 часов)** |
|  | *Модуль «Легкая атлетика»* | 10 |  |
| 7 | Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетики. Что такое режим дня. Беговые упражнения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 8 | Утренняя зарядка и личная гигиена. Бег 30 м. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 9 | Что такое осанка. Бег в медленном темпе | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 10 | Строевые упражнения. Построения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 11 | Строевые упражнения. Построения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 12 | Прыжок в длину с места | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 13 | Бег с преодолением препятствий  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 14 | Основные способы передвижения. Бег с изменением темпа движения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 15 | Чем отличается ходьба от бега. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 16 | Исходные положение в физических упражнениях | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
|  | *Подвижные игры* | 4 |  |
| 17 | Подвижные игры. «Пятнашки» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 18 | Подвижные игры. «Охотники и утки» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 19 | Подвижные игры. «Горелки» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 20 | Считалки для подвижных игр. Подвижные игры. «Горелки» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
|  |  *Прикладно-ориентированная физическая культура* | 10 |  |
| 21 |  Режим дня  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 22 |  Комплекс упражнений утренней зарядки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 23 |  Комплекс упражнений утренней зарядки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 24 |  Упражнения для физкультминутки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 25 |  Упражнения для физкультминутки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 26 |  Упражнения сидя на стуле | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 27 |  Упражнения стоя | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 28 |  Упражнения в равновесии в прыжках | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 29 |  Ходьба и бег парами.  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 30 | Забрасывание мяча в корзину | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
|  | *Модуль «Зимние виды спорта»* | 9 |  |
| 31 | Инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовки. Лыжная подготовка.  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 32 | Одежда лыжника. Передвижение на лыжах | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 33 | Ступающий шаг | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 34 | Скользящий шаг | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 35 | Основная стойка лыжника | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 36 | Подвижные игры на лыжах | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 37 | Игра «Кто дальше прокатится» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 38 | Игра «Охотники и олени» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 39 | Игра «Встречная эстафета» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
|  | *Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»* | 10 |  |
| 40 | Комплекс упражнений утренней зарядки с гимнастической палкой  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 41 | Комплекс упражнений утренней зарядки с гимнастической палкой | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 42 | Упражнения для осанки. Перекаты | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 43 | Упражнения с предметом на голове стоя у стены. Перекаты | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 44 | Упражнения с предметом на голове в движении | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 45 | Упражнения для укрепления мышц туловища с предметами. Элементы акробатических упражнений  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 46 | Упражнения для укрепления мышц туловища без предметов | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 47 | Комплекс утренней зарядки. Элементы акробатических упражнений | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 48 | Упражнение на потягивание. Лазанье по гимнастической скамье | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 49 | Упражнения для усиления дыхания и кровообращения. Лазанье по гимнастической скамье | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
|  | *Прикладно-ориентированная физическая культура* | 6 |  |
| 50 | Упражнения для мышц рук | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 51 | Упражнения для мышц туловища | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 52 | Упражнения для мышц рук и спины | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 53 | Упражнения для мышц живота | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 54 | Упражнения для мышц спины | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 55 | Упражнения для мышц ног. Прыжки. Прыжки со скакалкой | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
|  | *Подвижные игры* | 11 |  |
| 56 | Подвижные игры | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 57 | Игры со сложными способами передвижения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 58 | Подвижные игры. «Тройка» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 59 | Подвижные игры. «Рыбки» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 60 | Подвижные игры. «Раки» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 61 | Подвижные игры. «Бой петухов» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 62 | Игры, развивающие быстроту и ловкость. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 63 | Сдача нормативов | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 64 | Сдача нормативов | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 65 | Проверим свои знания и умения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| 66 | Подведение итогов | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | **66** |  |

**2 КЛАСС. 68 ЧАСов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 часа)** |
| 1 | Инструктаж по охране труда. Узнаем об истории физической культуры | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 2 | Как возникли первые соревнования. Как появились упражнения с мячом | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 3 | Как зародились Олимпийские игры. Миф о Геракле | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 часов)** |
| 4 | Инструктаж по охране труда. Входное тестирование, сдача нормативов | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 5 | Подвижные игры | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 6 | Подвижные игры | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (62 часов)** |
|  | *Модуль «Баскетбол»* | 5 |  |
| 7 | Инструктаж по охране труда на занятиях баскетбола. Подвижные игры с приёмами игры баскетбол | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 8 | Подвижные игры с приёмами игры баскетбол | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 9 | Игра «Мяч среднему» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 10 | Игра «Мяч соседу» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 11 | Игра «Бросок мяча в колонне» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
|  | *Модуль «Футбол»* | 4 |  |
| 12 | Инструктаж по охране труда на занятиях футбола. Подвижные игры с приёмами игры в футбол | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 13 | Игра «Метко в цель» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 14 | Игра «Гонка мячей» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 15 | Игра «Слалом с мячом» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
|  | *Подвижные игры* | 4 |  |
| 16 | Подвижные игры для развития равновесия | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 17 | Игра «Бросок ногой» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 18 | Игра «Волна» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 19 | Игра «Неудобный бросок» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
|  | *Модуль «Легкая атлетика»* | 10 |  |
| 20 | Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетики.  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 21 |  Утренняя зарядка. Комплекс упражнения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 22 |  Беговые упражнения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 23 |  Составляем свой комплекс утренней зарядки. Челночный бег. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 24 |  Упражнения для «пробуждения мышц». Бег с преодолением препятствий | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 25 |  Упражнения для усиления дыхания и кровообращения. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 26 |  Упражнения для мышц рук. Упражнения для мышц туловища. Бег 30 м. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 27 |  Упражнения для мышц спины. Упражнения для мышц живота. Метание малого мяча. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 28 |  Упражнения для мышц ног. Прыжки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 29 |  Бег с максимальным ускорением. Бег со сменой направления движения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
|  | *Модуль «Зимние виды спорта»* | 10 |  |
| 30 | Инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовки  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 31 | Подвижные игры и занятия в зимнее время года | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 32 | Как правильно одеваться для зимних прогулок | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 33 | Игра на лыжах. «Подними предмет» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 34 | Игра на лыжах. «Спуск с поворотом» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 35 | Игра на лыжах «Проедь через ворота» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 36 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 37 | Спуск на лыжах с гор в основной стойке | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 38 | Торможение на лыжах «плугом» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 39 | Подъем на лыжах «Лесенкой  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
|  | *Прикладно-ориентированная физическая культура* | 4 |  |
| 40 | Закаливание. Как закаливать свой организм | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 41 | Что такое физические упражнения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 42 | Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 43 | Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
|  | *Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»* | 9 |  |
| 44 | Упражнения со скакалкой. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 45 | Способы вращения скакалки. Прыжки через скакалку | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 46 | Подводящие упражнения для освоения кувырка вперед | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 47 | Кувырок вперед | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 48 | Подводящие упражнения для освоения кувырка назад | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 49 | Кувырок вперед. Акробатическая комбинация | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 50 | Броски мяча на точность. Упражнения с малым мячом | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 51 | Броски мяча на точность из положения стоя | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 52 | Техника выполнения стойки на лопатках. Акробатическая комбинация | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 53 | Подвижные игры с малым мячом на точность движения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 54 | Игра «Точно в мишень» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 55 | Игра «Точно в мишень» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
|  | *Прикладно-ориентированная физическая культура* | 13 |  |
| 56 | Инструктаж по охране труда. Что такое физическое развитие | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 57 | Что такое физические качества | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 58 | Что такое сила. Упражнения для развития силы | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 59 | Что такое быстрота. Упражнения для развития быстроты из положения стоя | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 60 | Упражнения для развития быстроты из положения сидя | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 61 | Что такое выносливость. Упражнения для развития выносливости | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 62 | Что такое гибкость. Упражнения для развития гибкости | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 63 | Что такое равновесие. Упражнения для развития равновесия | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 64 | Упражнения для развития равновесия | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 65 | Сдача нормативов | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 66 | Сдача нормативов | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 67 | Проверим свои знания и умения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| 68 | Подведение итогов | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-2-klass-matveev> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | **68** |  |

**3 КЛАСС. 68 ЧАСов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 часа)** |
| 1 | Инструктаж по охране труда. Из истории физической культуры | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 2 | Физические упражнения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 3 | Что такое комплексы физических упражнений | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 часов)** |
| 4 | Инструктаж по охране труда. Входное тестирование, сдача нормативов | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 5 | Как измерить физическую нагрузку | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 6 | Как измерить физическую нагрузку | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (62 часов)** |
|  | *Прикладно-ориентированная физическая культура* | 4 |  |
| 7 | Инструктаж по охране труда. Составление комплексов утренней зарядки и физкультминутки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 8 | Комплекс дыхательной гимнастики | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 9 | Определение величины нагрузки по частоте сердечных сокращений  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 10 | Закаливание под душем | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
|  | *Модуль «Легкая атлетика»* | 5 |  |
| 11 | Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетики. Бег на короткие и средние дистанции | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 12 | Бег на длинные дистанции | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 13 | Физическое совершенствование | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 14 | Техника выполнения прыжка в длину с разбега согнув ноги | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 15 | Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега, согнув ноги | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
|  | *Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»* | 16 |  |
| 16 | Инструктаж по охране труда на занятиях гимнастики с элементами акробатики. Гимнастика с элементами акробатики | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 17 | Акробатические упражнения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 18 | Техника кувырка вперед | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 19 | Техника кувырка назад | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 20 | «Акробатический мост» из положения лежа на спине | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 21 | Техника выполнения «акробатического моста» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 22 |  Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 23 |  Техника выполнения прыжков через скакалку | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 24 |  Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 25 |  Подводящие упражнения для освоения кувырка назад | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 26 |  Гимнастические упражнения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 27 |  Лазанье по канату | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 28 |  Техника выполнения лазанья по канату в три приема | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 29 |  Техника выполнения лазанья по канату в два приема | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 30 |  Передвижения и повороты на гимнастическом бревне | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 31 | Подводящие упражнения для передвижения и поворотов на гимнастическом бревне | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
|  | *Модуль «Зимние виды спорта»* | 9 |  |
| 32 | Инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовки. Лыжные прогулки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 33 | Одновременный двухшажный ход | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 34 | Техника выполнения одновременного двухшажного хода | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 35 | Техника выполнения попеременного двухшажного хода | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 36 | Техника выполнения перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 37 | Техника перехода с одновременно двухшажного хода на попеременно двухшажный ход | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 38 | Поворот переступанием | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 39 | Техника выполнения поворота переступанием, стоя на месте | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 40 | Как развивать выносливость во время лыжных прогулок | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
|  | *Подвижные игры* | 4 |  |
| 41 | Инструктаж по охране труда. Подвижные и спортивные игры | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 42 | Игра «Парашютисты» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 43 | Игра «Защита укрепления» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 44 | Игра «Стрелки» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
|  | *Модуль «Баскетбол»* | 7 |  |
| 45 | Инструктаж по охране труда на занятиях баскетбола. Баскетбол | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 46 | Ведение баскетбольного мяча | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 47 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 48 | Игра «Попади в кольцо» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 49 | Игра «Гонки баскетбольных мячей» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 50 | Упражнения для развития мышц рук | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 51 | Упражнения для развития мышц ног | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
|  | *Модуль «Волейбол»* | 9 |  |
| 52 | Инструктаж по охране труда на занятиях волейбола. Волейбол | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 53 | Прямая нижняя подача | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 54 | Прием мяча снизу двумя руками | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 55 | Игра «Не давай мяч водящему» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 56 | Игра «Круговая лапта» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 57 | Упражнения для укрепления пальцев рук | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 58 | Упражнения для укрепления мышц рук | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 59 | Упражнения для укрепления мышц ног | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 60 | Подводящие упражнения для выполнения для передачи мяча сверху двумя руками | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
|  | *Модуль «Футбол»* | 8 |  |
| 61 | Инструктаж по охране труда на занятиях футбола. Футбол | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 62 | Остановки и повороты | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 63 | Удары по неподвижному мячу | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 64 | Удар по неподвижному мячу в цель | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 65 | Удар по неподвижному мячу в стену с разбега. Удар по катящемуся мячу в стену | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 66 | Ведения мяча. Игра «Передал – садись». Общеразвивающие упражнения для игры в футбол. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 67 | Беговые и прыжковые упражнения. Сдача нормативов | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| 68 | Сдача нормативов. Подведем итоги | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-3-klass-matveev> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | **68** |  |

**4 КЛАСС. 68 ЧАСов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3 часа)** |
| 1 | Инструктаж по охране труда. Немного истории | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 2 | Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 3 | Физическая подготовка и её влияние на работу организма | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 часов)** |
| 4 | От чего зависит физическая нагрузка и как её регулировать. Входное тестирование, сдача нормативов | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 5 | Правила предупреждения травм. Закаливание | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 6 | Оказание первой помощи при легких травмах. Наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (62 часов)** |
|  | *Прикладно-ориентированная физическая культура* | 11 |  |
| 7 | Инструктаж по охране труда. Как выполнять тестовые испытания комплекса ГТО | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 8 | Обязательные испытания | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 9 | Челночный бег 3 х 10 | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 10 | Бег на 30 м. или 60 м. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 11 | Бег на 1 км. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 12 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 13 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на полу | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 14 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 15 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 16 | Испытания по выбору. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 17 | Метание теннисного мяча весом 150 г. | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
|  | *Модуль «Легкая атлетика»* | 7 |  |
| 18 | Инструктаж по охране труда на занятиях легкой атлетики. Легкая атлетика | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 19 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 20 | Техника выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перещагивание» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 21 |  Технические действия при беге на легкоатлетической дистанции | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 22 |  Низкий старт. Техника выполнения низкого старта | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 23 |  Стартовые ускорения  | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 24 |  Финиширование | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
|  |  *Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»* | 10 |  |
| 25 |  Инструктаж по охране труда на занятиях гимнастики с элементами акробатики. Гимнастика с элементами акробатики | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 26 |  Акробатические комбинации | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 27 |  Техника выполнения акробатической комбинации | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 28 |  Техника выполнения акробатической комбинации | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 29 |  Опорный прыжок через гимнастического козла | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 30 | Техника выполнения опорного прыжка через гимнастического козла | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 31 | Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 32 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 33 | Переворот туловища в висе на гимнастической перекладине | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 34 | Техника выполнения переворота туловища в висе на гимнастической перекладине | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
|  | *Модуль «Лыжная подготовка»* | 5 |  |
| 35 | Инструктаж по охране труда на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные гонки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 36 | Одновременный одношажный ход | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 37 | Техника выполнения одновременного одношажного хода на лыжах | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 38 | Техника выполнения одновременного одношажного хода на лыжах | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 39 | Подводящие упражнения | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
|  | *Подвижные игры* | 5 |  |
| 40 | Инструктаж по охране труда. Подвижные игры | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 41 | Игра «Запрещенное движение» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 42 | Игра «Подвижная цель» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 43 | Игра «Куда укатишься на лыжах за два шага» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 44 | Игра «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
|  | *Модуль «Волейбол»* | 5 |  |
| 45 | Спортивные игры. Инструктаж по охране труда на занятиях волейбола. Волейбол | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 46 | Нижняя боковая подача | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 47 | Техника нижней боковой подачи | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 48 | Передача мяча двумя руками снизу. Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 49 | Техника выполнения передачи мяча двумя руками снизу | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
|  | *Модуль «Баскетбол»* | 5 |  |
| 50 | Инструктаж по охране труда на занятиях баскетбола. Баскетбол | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 51 | Бросок мяча в корзину двумя руками с места | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 52 | Техника выполнения броска мяча в корзину двумя руками с места | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 53 | Игра по упрощенным правилам | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 54 | Игра по упрощённым правилам | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
|  | *Модуль «Футбол»* | 5 |  |
| 55 | Инструктаж по охране труда на занятиях футбола. Футбол | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 56 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 57 | Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 58 | Игра по упрощенным правилам | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 59 | Игра по упрощенным правилам | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
|  | *Прикладно-ориентированная физическая культура* | 9 |  |
| 60 | Упражнения физической подготовки | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 61 | Развитие физических качеств во время домашних занятий физическими упражнениями | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 62 | Развитие выносливости. Развитие силы | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 63 | Развитие координации и быстроты | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 64 | Упражнения на координацию и быстроту на спортивных площадка | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 65 | Подвижные игры | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 66 | Сдача нормативов | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 67 | Сдача нормативов | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| 68 | Подведем итоги | 1 | <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-4-klass-matveev> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | **68** |  |