

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Еврейской автономной области

Администрация муниципального образования

"Облученский муниципальный район"

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа

имени Густава Ивановича Радде»

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Гук В.Ю.

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



Лобаченко А.А.

Приказ №123 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МКОУ
ООШ им. Г.И. Радде



Приказ №123 от «30» 08
2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2555313)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

**село Радде,
2023 года**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю). Третий час отведён на внеурочную деятельность.

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 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.

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 гимнастической скакалкой и палкой. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

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

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 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.

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.

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.

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.

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);
- 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;
- 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 танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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 противходом 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;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять 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;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20			
2.2	Легкая атлетика	18			
2.3	Подвижные и спортивные игры	12			

Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	3			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			
2.2	Легкая атлетика	23			
2.3	Подвижные игры	12			
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	11			

	требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			
2.2	Легкая атлетика	11			
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			
Итого по разделу		47			

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4			
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17			
2.2	Легкая атлетика	15			
2.3	Подвижные и спортивные игры	15			

Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<p><u>Знания о физической культуре</u></p> <p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Т/Б на уроках физкультуры. Игра «К своим флажкам», «Пятнашки»</p>	1				
2	<p><u>Физическое совершенствование</u></p> <p><u>Лёгкая атлетика</u></p> <p>Т/Б. Бег с ускорением 10-15м., 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Игра «Два мороза».</p>	1				
3	Бег с ускорением 30 м. (ГТО).	1				

	<p>Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке.</p> <p>Легкоатлетические эстафеты.</p>					
4	<p>Прыжки на скакалке. Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Игра «Третий лишний».</p>	1				
5	<p>Бег с ускорением 30м. (ГТО). Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Игра «Кто быстрее».</p>	1				
6	<p>Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную линию. « Встречная эстафета »</p>	1				
7	<p>Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 20 м. Прыжки в длину с места. (ГТО). Игра «Кто быстрее».</p>	1				

8	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Эстафета «Смена сторон».	1				
9	Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Прыжки в длину с места и разбега. Игра «Зайцы в огороде».	1				
10	Прыжок в длину с места и с разбега Равномерный бег (медленный) до 2мин. (ГТО). Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки»	1				
11	Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 3мин. Метание мяча с места на заданное расстояние (ГТО). Игра «Лисы и куры»	1				
12	Прыжок в длину с разбега. Равномерный бег. Метание мяча с	1				

	места на дальность. (ГТО). Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.					
13	Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Пятнашки».	1				
14	Подтягивание. (ГТО).Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.	1				
15	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1				
16	Метание мяча на дальность. (ГТО). Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая	1				

	эстафета.					
17	Метание мяча на дальность. Бег с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1				
18	Прыжок в высоту. Многоскоки. Равномерный бег 3-4 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1				
19	Равномерный бег 3-4 мин. Прыжок в высоту. Многоскоки Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1				
20	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Составление режима дня, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, утренней зарядки, физкультминутки. Игры «Проверь себя», «Мяч капитану»	1				

21	<p><u>Знания о физической культуре.</u></p> <p>История развития физической культуры. <i>Антинарко.</i> Пагубное действие наркотических веществ. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Игра «Совушка»</p>	1				
22	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u></p> <p>Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»</p>	1				
23	<p>ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»</p>	1				

24	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате Акробатические упражнения, группировка, перекуты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1				
25	Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекуты в группировке, лежа на животе, Игра «Альпинисты»	1				
26	Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекуты в группировке, лежа на животе, Игра «Альпинисты»	1				
27	ОРУ. Перестроение. Группировка; перекуты в группировке, кувырок вперед и в сторону. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1				
28	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1				

	Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»					
29	Лазанье по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1				
30	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1				
31	Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	1				
32	Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека.	1				
33	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u>	1				

	<p>Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест»</p>					
34	<p>Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке: ходьба различная, повороты. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.</p>	1				
35	<p>Упражнения на гимнастической скамейке: повороты на носках, ходьба выпадами. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги».</p>	1				
36	<p>Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Не урони</p>	1				

	мешочек»					
37	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на скамейке на одной и двух ногах. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно»	1				
38	Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки.(ГТО). Игра «Становись разойдись»	1				
39	Строевые упражнения: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Смена мест».	1				

40	Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла». Танцевальные упражнения Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки.(ГТО). Игра «У медведя во бору»	1				
41	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Танцевальные упражнения. Опорный прыжок через «козла». Гимнастическая эстафета.	1				
42	Опорный прыжок через «козла». Освоение ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Танцевальные упражнения Игра « Запрещенное движение»	1				
43	<u>Подвижные игры</u> Т/б при работе	1				

	с мячом. Челночный бег 3X10м(ГТО)..Игра «Перестрелки»					
44	Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки»	1				
45	Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки»	1				
46	Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки»	1				
47	Челночный бег 3X10м(ГТО). «Перестрелки»	1				
48	Игры «Перестрелки»	1				
49	Игра «Пионербол»	1				
50	Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1				
51	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель-горизонтальную. Игра «Охотники и утки»	1				
52	Ловля, передача мяча. Броски в	1				

	цель-горизонтальную. Игра «Перестрелка».					
53	Ловля, передача мяча. Броски в цель-горизонтальную. Игра «Перестрелка».	1				
54	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»	1				
55	Оздоровительная физическая культура. Осанка человека.	1				
56	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				
57	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений.	1				

	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам.					
58	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Команда - быстроногих».	1				
59	Высокий старт. Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Вызов номеров».	1				
60	Высокий старт. Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и на скакалке Игра «Воробьи-Вороны»	1				
61	Бег с преодолением препятствий. Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1				

62	Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1				
63	ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места(ГТО). и на скакалке. Игра «Удочка», эстафеты.	1				
64	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.	1				
65	Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность. (ГТО).Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров».	1				
66	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км.(ГТО). Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		66	0	0		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<p><u>Знания о физической культуре</u> Особенности физической культуры разных народов. Т/Б на уроках физкультуры. «Встречная эстафета».</p>	1				
2	<p><u>Физическое совершенствование</u> <u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б. Бег с ускорением 10-15м., 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»</p>	1				
3	<p>Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.</p>	1				
4	<p>Бег с ускорением. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний».</p>	1				

5	К\У - Бег с ускорением 30м.(ГТО). Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	1				
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на скакалке. Прыжки на заданную линию. « Встречная эстафета »	1				
7	К/У Прыжки на скакалке. Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 20 м. Прыжки в длину с места.(ГТО).. Игра «Кто быстрее».	1				
8	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Эстафета «Смена сторон».	1				
9	Подтягивание на высокой перекладине мальчики, нанизкой девочки. .(ГТО). Прыжки в длину с места и разбега. Игра «Зайцы в огороде».	1				
10	К\У - Прыжок в длину с места.	1				

	(ГТО). Равномерный бег (медленный) до 2мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки»					
11	Прыжок в длину с разбега.(ГТО). Равномерный (медленный) бег до 2 мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры»	1				
12	К\У - Прыжок в длину с разбега(ГТО). Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1				
13	Метание мяча в цель, на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Прыгающие воробушки»	1				
14	Подтягивание. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо	1				

	пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.					
15	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1				
16	Метание мяча на дальность. Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета. Игра «Салки».	1				
17	К\У - Метание мяча на дальность. (ГТО). Бег с преодолением препятствий. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1				
18	Подтягивание. Эстафетный бег. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1				
19	Подтягивание(ГТО). Эстафетный бег. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1				
20	<u>Способы самостоятельной деятельности.</u> Физическое развитие и его измерение	1				

21	<p><u>Знания о физической культуре.</u> Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Игра «Совушка», эстафеты.</p>	1				
22	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»</p>	1				
23	<p>ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»</p>	1				
24	<p>ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»</p>	1				

25	К\У - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекуты в группировке, лежа на животе, Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	1				
26	ОРУ. Перестроение. Лазанье по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекуты в группировке, кувырок вперед и в сторону. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1				
27	К/У- Кувырок вперед и в сторону. Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	1				
28	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты»	1				
29	Лазанье по наклонной скамейке,	1				

	в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.					
30	К\У - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1				
31	Освоение навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»	1				
32	<u>Знания о физической культуре.</u> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Выполнение дыхательных упражнений. Игра «Смена мест», «Бой петухов»	1				
33	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Игра	1				

	«Смена мест»					
34	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Перестрелки»	1				
35	Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги».	1				
36	Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек»	1				
37	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно»	1				
38	К/У-Упражнения на равновесие гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки(ГТО). Игра «Становись разойдись»	1				
39	Строевые упражнения: построение	1				

	в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки, (ГТО). Игра «Смена мест».					
40	К/У-Строевые упражнения Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Танцевальные упражнения. Опорный прыжок через «козла». Гимнастическая эстафета.	1				
41	Опорный прыжок через «козла». ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Танцевальные упражнения Игра « Запрещенное движение»	1				
42	К/У-Опорный прыжок через «козла». ОРУ. Основные положения и движения рук, ног,	1				

	туловища, выполняемы на месте и в движении. Танцевальные упражнения Игра « Запрещенное движение»					
43	<u>Способы самостоятельной деятельности.</u> Физическое развитие и его измерение	1				
44	<u>Оздоровительная физическая культура.</u> Индивидуальные комплексы утренней зарядки.	1				
45	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. Прыжки по разметкам. Игра «Перестрелки»	1				
46	Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Игра «Команда - быстроногих».	1				
47	Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) Игра «Команда - быстроногих»	1				
48	Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Игра «Вызов	1				

	номеров».					
49	Прыжки через верёвочку(высота 30-40см.) и на скакалке Игра «Воробьи-Вороны»	1				
50	Прыжки через верёвочку (высота 30-40см.) Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1				
51	Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1				
52	ОРУ. Бег с преодолением препятствий.	1				
53	ОРУ. Разновидности ходьбы. Высокий старт. Бег с ускорением - 30 м.	1				
54	ОРУ. Высокий старт. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м.	1				
55	К\У - Высокий старт. ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м.	1				
56	Бег с ускорением 20-30 м.	1				
57	К\У- Бег с ускорением 30м. (ГТО).	1				
58	Бег с преодолением препятствий.	1				
59	Бег с преодолением препятствий. Многоскоки.	1				

60	Прыжок в длину с места и на скакалке. Игра «Удочка», эстафеты.	1				
61	К\У - Прыжки на скакалке. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.	1				
62	ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места. Линейная эстафета.	1				
63	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.	1				
64	К\У - Прыжки в длину с места(ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров».	1				
65	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1				
66	К\У. Метание мяча на дальность(ГТО). Кросс по слабо	1				

	пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».					
67	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Многоскоки. Игра «Удочка», «Пятнашки»	1				
68	<u>Способы самостоятельной деятельности.</u> Физическое развитие и его измерение	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<u>Знания о физической культуре</u> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО). Легкоатлетические эстафеты.	1				
2	<u>Физическое совершенствование</u> <u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б. Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета».	1				
3	Бег с ускорением. Челночный бег 3x10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний», «Салки».	1				
4	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную линию. Прыжки на	1				

	скакалке. « Встречная эстафета»					
5	Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	1				
6	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки на скакалке Эстафета «Смена сторон».	1				
7	К\У - Прыжки на скакалке.Прыжки в длину с места и разбега Равномерный бег (медленный) до 2мин. Игра «Зайцы в огороде».	1				
8	К\У - Прыжок в длину с разбега(ГТО). Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1				

9	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1				
10	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1				
11	Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1				
12	Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1				
13	<u>Способы самостоятельной деятельности.</u> Виды физических упражнений, используемых на уроках	1				
14	<u>Знания о физической культуре.</u>	1				

	Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. <i>Антинарко</i> . Пагубное действие наркотич. Веществ. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Игра «Совушка»					
15	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»	1				
16	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1				

17	К\У - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекуты в группировке, лежа на животе, Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	1				
18	ОРУ. Перестроение. Лазанье по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекуты в группировке, кувырок вперед, назад. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1				
19	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	1				
20	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по наклонной скамейке. Игра	1				

	«Альпинисты»					
21	Лазанье по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1				
22	К\У - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1				
23	<u>Знания о физической культуре.</u> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).Игра «Смена мест», «Бой петухов»	1				
24	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс упражнений	1				

	для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест»					
25	Упражнение на равновесие по скамейке: ходьба различная, повороты. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				
26	К\У - Упражнения на скамейке: повороты на носках, ходьба выпадами. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги».	1				
27	Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек»	1				
28	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра	1				

	«Пройди бесшумно»					
29	Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Становись разойдись»	1				
30	К\У - Строевые упражнения: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Смена мест».	1				
31	Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание	1				

	рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «У медведя во бору»					
32	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Опорный прыжок через «козла» Прыжки на скакалке. Гимнастическая эстафета.	1				
33	К\У - Опорный прыжок через «козла». Освоение ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Прыжки на скакалке. Игра « Запрещенное движение»	1				
34	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Волейбол. Т/б при работе с мячом. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игра «Пионербол».	1				
35	Прием мяча двумя руками.	1				

	Челночный бег 3X10м. Игра «Пионербол».					
36	Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1				
37	Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1				
38	Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3X10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1				
39	К/У - Челночный бег 3X10м. Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».	1				
40	Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1				
41	Передача мяча. Подача мяча одной	1				

	рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»					
42	К\У - Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1				
43	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1				
44	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1				
45	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Охотники и утки»	1				
46	К\У - Ловля, передача мяча. Броски в цель -горизонтальную. Подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».	1				
47	Подача мяча одной рукой. Ловля,	1				

	передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. «Пионербол», Игра «Перестрелка».					
48	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1				
49	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1				
50	К\У - Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»	1				
51	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану»,	1				

	«Пионербол».					
52	<u>Способы самостоятельной деятельности.</u> Измерение пульса на уроках физической культуры	1				
53	<u>Оздоровительная физическая культура.</u> Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
54	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				
55	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				

	ГТО. Бег на 1000м					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1				

	толчком двумя ногами. Эстафеты					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2, 3 ступени	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	<p><u>Знания о физической культуре</u> Знания о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Легкоатлетические эстафеты.</p>	1				
2	<p><u>Физическое совершенствование.</u> <u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б. Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета».</p>	1				
3	<p>Бег с ускорением. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра</p>	1				

	«Третий лишний», «Салки».					
4	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную линию. Прыжки на скакалке. « Встречная эстафета»	1				
5	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки на скакалке Эстафета «Смена сторон».	1				
6	К\У - Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места и разбега Равномерный бег (медленный) до 2мин. Игра «Зайцы в огороде».	1				
7	Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 1мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. Игра «Лисы и куры»	1				
8	Метание мяча в цель и на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	1				

9	Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1				
10	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1				
11	Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1				
12	<u>Способы самостоятельной деятельности</u> Самостоятельная физическая подготовка	1				
13	<u>Знания о физической культуре.</u> Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. <i>Антинарко.</i> Пагубное действие наркотич. Веществ. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Игра «Совушка»	1				

14	<p><u>Гимнастика с основами акробатики.</u></p> <p>Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»</p>	1				
15	<p>ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Мост из положения лёжа. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»</p>	1				
16	<p>ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»</p>	1				
17	<p>КУ - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения,</p>	1				

	перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»					
18	ОРУ. Перестроение. Лазанье по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1				
19	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	1				
20	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты»	1				
21	Лазанье по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных	1				

	элементов акробатики.					
22	КУ - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1				
23	<u>Знания о физической культуре.</u> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).Игра «Смена мест», «Бой петухов»	1				
24	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест»	1				
25	Упражнение на равновесие на скамейке: ходьба различная, повороты. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1				

26	К\У - Упражнения на скамейке: повороты на носках, ходьба выпадами. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги».	1				
27	Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек»	1				
28	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на скамейке на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно»	1				
29	Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «У медведя во бору»	1				
30	Размыкание и смыкание приставными шагами;	1				

	<p>перестроение из колонны по одному в колонну по два. Опорный прыжок через «козла» Прыжки на скакалке. Гимнастическая эстафета.</p>					
31	<p>К\У - Опорный прыжок через «козла». Освоение ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Прыжки на скакалке. Игра « Запрещенное движение»</p>	1				
32	<p><u>Подвижные и спортивные игры</u> Волейбол. Т/б при работе с мячом. Челночный бег 3Х10м. Игра «Пионербол».</p>	1				
33	<p>Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».</p>	1				
34	<p>К/У-Челночный бег 3Х10м. Передача и подача мяча, прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол».</p>	1				
35	<p>Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча</p>	1				

	двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».					
36	Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1				
37	КУ - Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1				
38	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1				
39	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1				
40	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Охотники и утки»	1				
41	КУ - Ловля, передача мяча. Броски в цель -горизонтальную. Подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».	1				
42	Подача мяча одной рукой. Ловля,	1				

	передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. «Пионербол», Игра «Перестрелка».					
43	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1				
44	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1				
45	К\У - Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»	1				
46	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».	1				
47	<u>Способы самостоятельной деятельности.</u>	1				

	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении					
48	<u>Знания о физической культуре.</u> Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Игра «Мяч-капитану», «Мини-футбол».	1				
49	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта»	1				
50	К\У - Бег с ускорением 30м. Прыжки в длину и на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1				
51	К\У - Прыжки на скакалке. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и с разбега с 3-5 шагов. Игра	1				

	«Удочка», эстафеты.					
52	К\У - Прыжки в длину с места. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с места с разбега с 3-5 шагов.. Линейная эстафета.	1				
53	<u>Оздоровительная физическая культура.</u> Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				
54	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				
55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				

59	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				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				

	Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

