

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет администрации Первомайского района по образованию
МБОУ «Правдинская ООШ»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

Протокол №8 от 28.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором
_____ Хоренко В.А.
Приказ №41 от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2590541)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 – 4 классов

Составитель: Хоренко Владислав Алексеевич,
учитель физической культуры

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 прикладноориентированной направленности.

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная 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 – 340 часов: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. 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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, 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.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического

развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;

□

□

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение; обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

□

□

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях; объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

□

□

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, 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.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 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 в 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.

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы,

генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

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	3			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	2			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
Итогопоразделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
1.2	Осанка человека	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
2.2	Лыжная подготовка	6			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
2.3	Легкая атлетика	16			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
2.4	Подвижные и спортивные игры	10			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	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			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
Итогопоразделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
Итогопоразделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

2.2	Лыжная подготовка	10			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
2.3	Легкая атлетика	10			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
2.4	Подвижные игры	11			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	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			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	2			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	2			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
2.3	Физическая нагрузка	2			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
Итогопоразделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	2			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
2.2	Легкая атлетика	7			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
2.3	Лыжная подготовка	9			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
2.5	Подвижные и спортивные игры	13			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
Итогопоразделу		45			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
Итогопоразделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	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	3			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
Итогопоразделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	3			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
Итогопоразделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
1.2	Закаливание организма	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства

					«Просвещение».
Итогопоразделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
2.2	Легкая атлетика	6			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
2.3	Лыжная подготовка	12			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
2.5	Подвижные и спортивные игры	13			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
Итогопоразделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
Итогопоразделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
2	Современные физические упражнения	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства
---	-------------------------------------------------	---	--	--	-------------------------------------------------------------------------

					«Просвещение».
8	Техника безопасности на уроках Гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			http://www.prosv.ru Сайт

					издательства «Просвещение».
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
23	Разучивание прыжков в группировке	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
25	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

26	Упражнения в передвижении на лыжах	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
28	Техника ступающего шага во время передвижения	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
30	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
31	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Чем отличается ходьба от бега	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
33	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства

	скоростью				«Просвещение».
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
38	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
39	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

40	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
41	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
42	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
43	Разучивание техники выполнения	1			http://www.prosv.ru Сайт

	прыжка в длину и в высоту с прямого разбега				издательства «Просвещение».
44	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
45	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
46	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
47	Техника безопасности на уроках подвижные игры. Считалки для подвижных игр	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
49	Обучение способам организации игровых площадок	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

52	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
53	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
54	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
55	Разучивание подвижной игры «Бросьпоймай»	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

56	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
57	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТОГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

	Подвижные игры				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
66	Учёт: Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2	1	1		http://www.prosv.ru Сайт издательства

	ступени ГТО				«Просвещение».
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
2	Зарождение Олимпийских игр	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
3	Современные Олимпийские игры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
4	Физическое развитие	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
5	Физические качества	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
6	Сила как физическое качество	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
7	Быстрота как физическое качество	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

8	Выносливость как физическое качество	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
9	Гибкость как физическое качество	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
10	Развитие координации движений	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
11	Дневник наблюдений по физической культуре	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
12	Закаливание организма	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
13	Утренняя зарядка	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
14	Составление комплекса утренней зарядки	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
15	Техника безопасности на уроках гимнастики. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
16	Строевые упражнения и команды	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства

					«Просвещение».
17	Строевые упражнения и команды	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
18	Прыжковые упражнения	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
19	Гимнастическая разминка	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
20	Ходьба на гимнастической скамейке	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
21	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
22	Упражнения с гимнастическим мячом	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
23	Танцевальные гимнастические движения	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
24	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

25	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
26	Спуск с горы в основной стойке	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
27	Спуск с горы в основной стойке	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
28	Подъем лесенкой	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
29	Подъем лесенкой	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
30	Спуски и подъёмы на лыжах	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
31	Торможение лыжными палками	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
32	Торможение падением на бок	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
33	Торможение падением на бок	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства

					«Просвещение».
34	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
37	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
38	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
39	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
40	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
41	Бег с поворотами и изменением направлений	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства

					«Просвещение».
42	Сложно координированные беговые упражнения	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
43	Сложно координированные беговые упражнения	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
44	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
45	Игры с приемами баскетбола	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
57	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
48	Прием «волна» в баскетболе	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
49	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

50	Гонка мячей и слалом с мячом	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
51	Футбольный бильярд	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
52	Бросок ногой	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
53	Подвижные игры на развитие равновесия	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
54	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
55	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
58	Освоение правил и техники	1			http://www.prosv.ru Сайт

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение				издательства «Просвещение».
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
61	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			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

	Подвижные игры				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
68	Учёт: «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1		http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	1		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
2	История появления современного спорта	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
3	Виды физических упражнений	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
5	Дозировка физических нагрузок	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
7	Закаливание организма под душем	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
					«Просвещение».

8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
9	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды и упражнения	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
10	Строевые команды и упражнения	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
11	Лазанье по канату	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
12	Лазанье по канату	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
16	Передвижения по гимнастической	1			http://www.prosv.ru Сайт

	стенке				издательства «Просвещение».
17	Прыжки через скакалку	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
18	Прыжки через скакалку	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
19	Ритмическая гимнастика	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
20	Ритмическая гимнастика	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

25	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Прыжок в длину с разбега	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
26	Броски набивного мяча	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
27	Броски набивного мяча	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
28	Челночный бег	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
29	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
30	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
31	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
32	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства

					«Просвещение».
34	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
36	Повороты на лыжах способом переступания	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
37	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
40	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
41	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

42	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
43	Спортивная игра баскетбол	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
44	Спортивная игра баскетбол	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
45	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
47	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
48	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
49	Спортивная игра волейбол	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства

	месте и в движении				«Просвещение».
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
52	Спортивная игра футбол	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
53	Подвижные игры с приемами футбола	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
54	Техника безопасности на уроках ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
55	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
59	Освоение правил и техники выполнения	1			http://www.prosv.ru Сайт

	норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты				издательства «Просвещение».
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			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

	Подвижные игры				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
68	Учёт: Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1		http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

3	Самостоятельная физическая подготовка	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства

					«Просвещение».
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
9	Закаливание организма	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
10	Техника безопасности на уроках Гимнастики. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

11	Акробатическая комбинация	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
12	Акробатическая комбинация	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства

					«Просвещение».
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
17	Обучение опорному прыжку	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
18	Обучение опорному прыжку	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
22	Техника безопасности на уроках Лёгкой атлетики. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
23	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
25	Беговые упражнения	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
26	Метание малого мяча на дальность	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

27	Метание малого мяча на дальность	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
28	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства

	ходом: подводящие упражнения				«Просвещение».
33	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
34	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
38	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
40	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Предупреждение травматизма	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства
	на занятиях подвижными играми				«Просвещение».
41	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

42	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
43	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
44	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
45	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
46	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
47	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
49	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

50	Упражнения из игры волейбол	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
51	Упражнения из игры баскетбол	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
52	Упражнения из игры футбол	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
53	Техника безопасности на уроках. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
54	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
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			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
68	Учёт: Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1		http://www.prosv.ru Сайт издательства «Просвещение».
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	1	1		

--	--	--	--	--	--

