****

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА**   
**‌‌**

**‌****МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА**

**"СРЕДНЯЯ ШКОЛА №31 ИМЕНИ ГЕРОЕВ СВИРИ" ‌**​

**МБОУ СШ №31**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании МО учителей развивающего цикла. Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.М. Афанасьева  Протокол №4 от «30» 08 2023г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  А.Ш.Мясникова  от «31» 08 2023 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ СШ №31  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  И.Д. Майоров  Приказ №278 от «01» 09 2023 г. |

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2066873)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Ульяновск ‌** **2023‌**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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 –337 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 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 для улучшения здоровья, развития и физической подготовки. Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная внешность культуры*

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

*Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое упражнение: построение и перестроение в одну и две Шеренги, стояние на месте, повороты вправо 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 упора лёжа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах.

Лыжная подготовка

Переноска входит на занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступенчатым шагом (без палок). Передвижение на лыжах со скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с прямым разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная графическая культура*

Развитие основных средств обеспечения устойчивости 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 по физической культуре.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная внешность культуры*

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

*Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руки.

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 падение на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямым разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приемами других игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная графическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных средств средств мобильных и устойчивых игр.

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших стены России. История моды современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, применяемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, обучающие, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение рук под грудь). Дозировка нагрузки при изучении физических предметов на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графики по физическому развитию в учебном году.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная внешность культуры*

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

*Спортивно-оздоровительная Вид культуры.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые приемы в движении противоходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения при лазании по кабелю в три приемника. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения: вперед, назад, с высоким подъемом колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: широкий ходьбой с поворотом в разные стороны и движением рук, 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 происходят 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 конце 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 замедления, с ускорением и торможением, максимальная скорость на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры по точным движениям с приемами других игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная визуализация культуры.*

Развитие основных методов лечения 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. Исследование методов физической подготовки к работе организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по последствиям и самочувствительности. Определение возраста физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная внешность культуры*

Оцените состояние осанки, выполняйте упражнения для профилактики ее нарушений (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы в больших группах. Закаливающие процедуры: купание в водоемах, солнечных и открытых процедурах.

*Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические вычисления из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастическое козла разбегается методом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъёмный переворот.

Лёгкая атлетика

Предупреждение травм во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение научно-технических действий в условиях промышленной деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение технических технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренних сторон стопы, выполнение технических технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная графическая культураУпражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

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

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**2 КЛАСС**

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

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* 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;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**4 КЛАСС**

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

* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
* осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
* приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
* приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
* проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
* демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
* демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
* 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 | Название 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 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| 1.2 | Осанка человек | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическя культура** | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика | 20 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| 2.2 | Подвижные и спортивные игры | 22 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| 2.3 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| 2.4 | Лыжная подготовка | 12 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 66 |  | | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 27 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 27 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 |  |

**2 КЛАСС**

| № п/п | Название 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 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 9 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| Итого по разделу | | 9 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по вопросам здоровья | 1 |  |  |  |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| 2.4 | Подвижные игры | 20 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| Итого по разделу | | 60 |  | | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 27 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 27 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  |

**3 КЛАСС**

| № п/п | Название разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, применение на уроках | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  |  |  |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 1 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 12 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 10 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| Итого по разделу | | 44 |  | | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 19 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 19 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**4 КЛАСС**

| № п/п | Название разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная подготовка имиджа | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| 2.2 | Профилактика травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Оздоровительная физичская культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 8 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| 2.2 | Легкая атлетика | 8 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 15 |  |  | https://resh.edu.ru/  https://fk12.ru/mediateka/books |
| Итого по разделу | | 43 |  | | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированна физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 20 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 20 |  | | |
| 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 | Что такое физическая культура? | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Современная игра | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Осанка человек. Упражнения для осанки | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Строивые упражнения и организующие навыки на уроках физической культуры | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Строивые упражнения и организующие навыки на уроках физической культуры | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Способности строиться и поворачиваться, стоя на месте | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Способности строиться и поворачиваться, стоя на месте | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Чем отличается ходьба от бега | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Стилизованное передвижение (гимнастический шаг, бег) | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному со средней скоростью | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному со средней скоростью | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с интервальным ходьбой | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблоки» | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблоки» | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Акробатические упражнения, базовая техника. | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Акробатические упражнения, базовая техника. | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Подъем ноги из положения лежа на животе | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Сгибание рук в положении упора лежа | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Прыжки в упоре на руках, толчком двух ног | 1 |  |  |  |  |
| 49 | ПТБ при передвижении на лыжах. | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Техника имитации передвижения на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Техника имитации передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Техника имитации передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Техника передвижения ступающим шагом | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Техника передвижения ступающим шагом | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Считалки для мобильных игр | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Правила выполнения прыжка в высоту с места | 1 |  |  |  |  |
| 69 | Разучивание одновременного отталкивания двух ног | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  |  |  |  |
| 71 | Обучение прыжкам в длину с места в полной гармонии | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Разучивание техники выполнения прыжков в высоту и в высоту с прямым разбегом | 1 |  |  |  |  |
| 73 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 |  |  |  |  |
| 74 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжках | 1 |  |  |  |  |
| 75 | Разучивание выполнения прыжка в высоту с места | 1 |  |  |  |  |
| 76 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Основные правила, ТБ на занятиях, особенности проведения испытаний (испытаний) ВФСК ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 98 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступень ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 99 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступень ГТО | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 |  | |

**2 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы |
| 1 | История игр и соревнований у древних народах | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Строевые игры и команды | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Правила поведения на занятиях легкой атлетикой | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Бег с поворотами и изменениями | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Бег с поворотами и изменениями | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из визы на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение (6 мин. бег) | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Сложно координированные прыжковые упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Сложно координированные прыжковые упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Прыжок в высоту с прямым разбега | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Приемы баскетбола: мяч по середине и мяч по соседству. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Приемы баскетбола: мяч по середине и мяч по соседству. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Утренняя зарядка | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Составление комплекса утренней зарядки | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Строевые игры и команды | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Прыжковые игры | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Прыжковые игры | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Гимнастическая разминка | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Ходьба в гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Ходьба в гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Упражнения с гимнастической скачкой | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Упражнения с гимнастической скачкой | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Акробатическая игра | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Акробатические рисунки. | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Акробатические рисунки. | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Физическое развитие | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Физические качества | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Быстрота как подтверждение качества | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Выносливость как физическое качество | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Сила как физическое качество | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Подъем лесенкой | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Подъем лесенкой | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Спуски и подъемы на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Спуски и подъемы на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Торможение падение на бок | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Торможение падение на бок | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Развитие координации движений | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Развитие координации движений | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Гибкость как физическое качество | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Закаливание организма | 1 |  |  |  |  |
| 69 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  |  |
| 71 | Прыжок в высоту с прямым разбега | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Сложность координированного передвижения ходьба по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  |
| 73 | Сложность координированного передвижения ходьба по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  |
| 74 | Передвижение шириной ходьбой с наклонами туловища вперед и в стороны, разведением и сведением рук | 1 |  |  |  |  |
| 75 | Игры с приемами волейбола: метко в цель | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Игры с приемами волейбола: метко в цель | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 78 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 79 | Подвижные игры с волейбольным мячом | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Подвижные игры с волейбольным мячом | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Бросок мяча | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Бросок мяча | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Подвижные игры по поддержанию равновесия | 1 |  |  |  |  |
| 84 | Подвижные игры по поддержанию равновесия | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Правила соблюдения нормативов 2 ступени | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |  |  |  |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение за границу. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение за границу. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из визы на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 101 | Подвижные игр | 1 |  |  |  |  |
| 102 | Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | |

**3 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы |
| 1 | Физическая культура древних народов | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Строевые навыки и актерская игра | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие актеры | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Берегите ускорение на короткой дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Прыжок в конце с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из визы на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Спортивная игра в баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Спортивная игра в баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Подвижные игры с элементами продольных игр: парашютисты, направленность. | 1 |  |  |  |  |
| 21 | ПТБ, по гимнастике. История моды современного спорта | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Лазанье по канату | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Виды физических упражнений. Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Закаливание организма под душем. Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Дозировка физических нагрузк. Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Акробатические упражнения. | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Броски набивного мяча | 1 |  |  |  |  |
| 34 | ПТБ, по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания на место | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания на место | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Повороты на лыжах способом переступания в движение | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Повороты на лыжах способом переступания в движение | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Торможение на лыжах способом «плугом» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Торможение на лыжах способом «плугом» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Подвижные игры с элементами продольных игр: парашютисты, направленность. | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Челночный бег | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и надежность здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок с места толчком двух ног. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Беговые ускорения на короткой дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из визы на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Прыжок с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Спортивная игра в футбол | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Спортивная игра в футбол | 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 | Из истории развития физической культуры в России. Самостоятельная физическая подготовка. | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Соблюдение правил травм на уроках легкой атлетики .Оказание первой помощи на занятиях физической культурой. | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Бег 30 м. | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие актеры | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега. Прыжок в высоту способом перешагивания. | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Прыжок в высоту с разбега метод перешагивания. | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Прыжок в высоту с разбега метод перешагивания. | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Закаливание организма. ПТБ на занятиях подвижными и спортивными играми. | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Упражнения из игры в баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Упражнения из игры в баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Упражнения из игры в баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Упражнения из игры в баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Упражнения из игры в баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Упражнения из игры в баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Опорный прыжок через козла. | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Опорный прыжок через козла. | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из визы на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Имитационные движения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Имитационные движения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной коалиции | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Беговые движения | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из визы на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Метание воздушного шара вдаль | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Метание воздушного шара вдаль | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Прыжок в лину с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Прыжок в длину с разбега. | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие актеры | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Упражнения из игры в футбол | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Упражнения из игры в футбол | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |