

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики

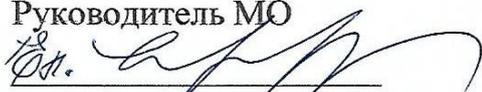
Владимирской области

Управление образования города Владимир

МАОУ " Гимназия №3"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Спиридонова Е.В.

Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ

Гимназия №3



Ковалькова Т.Ю.

Приказ №358/1 от «30»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2310893)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Владимир 2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю) во 2 классе -68 часов(2 часа в неделю),в 3 классе -68 часов(2 часа в неделю),в 4 классе -68 часов(2 часа в неделю).

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

равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

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 всплывание, 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 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 назначению: 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.

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 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.

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	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	26	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	10	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

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	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	24			Поле для свободного ввода

2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
Название модуля					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Поле для свободного ввода

2.2	Легкая атлетика	24			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	10			
Итого по разделу		56			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры.	1
2	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Сова». Совершенствование выполнения строевых упражнений.	1
3	Обучение прыжкам в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Подвижная игра «Два мороза».	1
4	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течении 2 минут. Обучение технике выполнения метания. Подвижная игра «Два мороза».	1
5	Совершенствование метания мяча на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафетах.	1
6	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1
7	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течении 2 минут. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры. Прыжок в длину с места - зачет.	1
8	Обучение прыжку в длину с места. Эстафета с элементами прыжков.	1
9	Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно». Игра на внимание.	1
10	Исходные положения в физических упражнениях	1
11	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с мячами. Обучение броскам и ловле мяча.	1
12	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1
13	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с мячами. Обучение броскам и ловле мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы».	1

14	Обучение броскам мяча в парах на месте, в движении. Игра «Вышибалы».	1
15	Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Эстафеты с мячами.	1
16	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями. Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу». Игра «День-ночь».	1
17	Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет. Игра «Вышибалы».	1
18	Совершенствование броска мяча в кольцо способом «снизу». Игра «Вышибалы».	1
19	Рапорт. Строевые приемы. ОРУ с мячами. Бросок мяча в движении. Эстафеты с мячами.	1
20	Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
21	Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. Название гимнастического инвентаря и оборудования. ОРУ с гимнастическими палками. Способы построения и повороты стоя на месте	1
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Строевые упражнения. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения в равновесии	1
23	Рапорт. Строевые приемы (перестроение из одной шеренги в две). ОРУ с гимнастической палкой	1
24	Рапорт. Строевые приемы. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнение в равновесии. Обучение технике выполнения перекатов.	1
25	Рапорт. Строевые приемы. ОРУ с гимнастической палкой. Лазанья по гимнастической стенке. Обучение технике выполнения кувырка вперед.	1
26	Рапорт. Строевые приемы. Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Эстафеты с обручами	1
27	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики. Висы и упоры.	1
28	Рапорт. Строевые приемы. ОРУ со скакалкой. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке, совершенствование выполнения упражнений акробатики.	1

29	Висы и упоры. Упражнение в равновесии.	1
30	Рапорт. Строевые приемы. ОРУ с гимнастической палкой. Учет упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Акробатическое упражнение.	1
31	Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Требования к одежде и обуви во время занятий.	1
32	Строевые приемы с лыжами. Переноска лыж к месту занятий. ОРУ. Надевание лыж. Обучение ступающему шагу на лыжах и движение на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	1
33	Строевые приемы с лыжами. Переноска лыж, ОРУ, надевание лыж. Разучивание скользящего шага. Совершенствование ступающего шага. Развитие выносливости.	1
34	Строевые приемы с лыжами. Переноска лыж, ОРУ, надевание лыж. Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне. Совершенствование ступающего и скользящего шагов.	1
35	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Совершенствование скользящего шага и поворота на месте переступанием.	1
36	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Совершенствование скользящего шага и поворота переступанием на месте	1
37	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Разучивание подъема в гору ступающим шагом. Совершенствование скользящего шага и поворота переступанием. Эстафеты на лыжах.	1
38	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Совершенствование скользящего шага, спуска с горы в высокой стойке и подъема ступающим шагом. Игры.	1
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Подъем и спуск на лыжах	1
40	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Отработка техники подъема спуска со склона	1
41	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Совершенствование скользящего шага. Игры.	1
42	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1
43	Техника торможения и поворотов на лыжах	1

44	Правила поведения в спортивном зале. Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с мячом.	1
45	Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Работа с баскетбольным мячом (№5).	1
46	Строевые приемы. Разминка. Эстафеты с баскетбольным мячом. (№5).	1
47	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка»	1
48	Разучивание скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях с баскетбольным мячом (№5) в парах. Игра «Картошка»	1
49	Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Работа с баскетбольным мячом (№5).	1
50	Строевые приемы. Разминка. Эстафеты с баскетбольным мячом. (№5).	1
51	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1
52	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1
53	Разучивание фазы приземления из прыжка. Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ. Прыжковые упражнения. Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега.	1
54	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега.	1
55	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. Эстафета с прыжками.	1
56	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку с вращением вперед. Метание мяча на дальность. Эстафеты с бегом.	1
57	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку с вращением назад. Метание мяча на дальность. Эстафеты со скакалкой	1

58	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку с вращением её вперед и назад. Метание мяча в цель. Игра « по своим местам».	1
59	Строевые приемы. Ходьба, прыжки , бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку с вращением её вперед и назад. Метание мяча в цель. Игра «охотники и утки».	1
60	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. Челночный бег 3*10. Игра «охотники и утки».	1
61	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. Игра «охотники и утки».	1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики на улице. Значение утренней гимнастики.	1
2	Строевые приемы: построение в колонну, «равняйся», «смирно». ОРУ. Бег в медленном темпе 1 минута. Учет прыжка в длину с места.	1
3	Строевые приемы. ОРУ . Бег в медленном темпе 1 минута. Учет броска набивного мяча.	1
4	Строевые приемы. Ходьба на носках в приседе, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. ОРУ .Разучивание бега с высоким подниманием бедра, челночный бег. Учет подтягивания.	1
5	Строевые приемы. Бег в медленном темпе 2 минуты. ОРУ .Закрепление бега с высоким подниманием бедра, челночного бега. Учет упражнения «пресс за 30 сек.»	1
6	Строевые приемы. ОРУ .Бег в медленном темпе 3 минуты. Разучивание метания в вертикальную цель с 4-5 м . Совершенствование челночного бега Эстафеты.	1
7	Строевые приемы. ОРУ. Закрепление навыков метания в вертикальную цель с 4-5 м.Прыжки в длину с места.	1
8	Строевые приемы. ОРУ. Бег в медленном темпе 4 минуты. Метание малого мяча в цель.	1
9	Строевые приемы. Бег в медленном темпе 4 минуты. ОРУ .Челночный бег 3x10 м.Эстафеты.	1
10	Строевые приемы. Бег в медленном темпе 3 минуты. ОРУ. Бег на короткие дистанции. Метание мяча. Эстафеты	1
11	Техника безопасности при проведении подвижных игр на уроке.	1
12	Строевые приемы: построение в колонну, выполнение команд «равняйся», «смирно», «расчет по порядку». Эстафеты с предметами.	1

13	Строевые приемы, ходьба с выполнением задания, прыжки с различными заданиями. Разучивание игры «дед Мазай и зайцы».	1
14	Строевые приемы, ходьба с выполнением задания, прыжки с заданием, бег приставными шагами, с изменением направления. ОРУ. Игра «дед Мазай и зайцы».	1
15	Строевые приемы, ходьба с выполнением заданий, бег с изменением направления, с высоким подниманием бедра. ОРУ. Разучивание игры «запрещенное движение».	1
16	Строевые приемы, ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ. Игры «день-ночь» и «класс, смирно».	1
17	Строевые приемы, ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ. Разучивание игры «два мороза».	1
18	Строевые приемы, ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ. Игра «два мороза», «класс, смирно».	1
19	Строевые приемы, ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ. Разучивание игры «по своим местам».	1
20	Строевые приемы, ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ. Игра «два мороза» и «по своим местам».	1
21	Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение утренней гимнастики. Двигательный режим.	1
22	Строевые приемы, ходьба на носочках, пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы, прыжки и бег с выполнением заданий. ОРУ на формирование осанки. Лазанье по гимнастической стенке в упоре присев. Разучивание кувырка вперед. Эстафеты с предметами.	1
23	Строевые приемы, ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. Построение в круг. Перестроение по команде для проведения игр и эстафет. ОРУ. Лазанье по гимнастической скамейке в упоре стоя на коленях. Закрепление навыков кувырка вперед. Разучивание стойки на лопатках, согнув ноги. Игра «день-ночь».	1

24	Строевые приемы, ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. Построение в круг. ОРУ . Разучивание лазанья по канату произвольным способом. Совершенствование кувырка вперед, стойки на лопатках, согнув ноги. Игра «по своим местам».	1
25	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Разучивание переката вперед из стойки на лопатках. Совершенствование кувырка вперед, стойки на лопатках. Эстафеты с обручами.	1
26	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. Совершенствование акробатической комбинации. Эстафета с обручами.	1
27	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Акробатическое упражнение. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей. Лазанье по канату.	1
28	Строевые приемы. Ходьба, прыжки , бег с выполнением заданий. ОРУ с малыми набивными мячами. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке (ходьба на носках приставными шагами, ходьба в полуприседе, повороты на 180 градусов, перешагивание набивных мячей). Лазанье по канату.	1
29	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ с малыми набивными мячами. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. Лазанье по канату. Игра «два мороза».	1
30	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. Эстафеты с мячами, обручами, гимнастической скамейкой.	1
31	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Занятие физическими упражнениями на свежем воздухе.	1
32	Строевые приемы с лыжами. Переноска лыж к месту занятий. ОРУ. Равномерное передвижение до 1 км. Игра «накат».	1
33	Строевые приемы с лыжами. Переноска лыж, ОРУ. Разучивание скользящего шага с палками. Равномерное прохождение дистанции до 1 км. Игра «веер»	1

34	Строевые приемы с лыжами. Переноска лыж, ОРУ, надевание лыж. Совершенствование скользящего шага с палками. Прохождение дистанции 1 км..	1
35	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Совершенствование скользящего шага с палками. Разучивание спуска в основной стойке и подъема на небольшие склоны Игра «накаты».	1
36	Строевые приемы с лыжами. Разминка .Совершенствование скользящего шага с палками. .Закрепление навыка спуска в основной стойке и подъема. Игра «веером».	1
37	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Совершенствование скользящего шага с палками, спуска с горы в основной стойке. подъема в гору. Игра «снежные снайперы».	1
38	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Совершенствование скользящего шага с палками, спуска в основной стойке, подъема в гору . «Встречная эстафета».	1
39	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Совершенствование скользящего шага с палками, подъема на небольшие склоны. Спуск шеренгами.	1
40	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Совершенствование скользящего шага с палками, спуска с горы в основной стойке, подъема на небольшие склоны. Подвижные игры.	1
41	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Спортивный праздник на лыжах.	1
42	Правила поведения в спортивном зале. Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.	1
43	Строевые приемы: построение в шеренгу, выполнение команд «равняйсь», «смирно» , повороты на месте «направо», «налево», «кругом». Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Работа с баскетбольным мячом (№5).	1
44	Строевые приемы. Разминка. Эстафеты с баскетбольным мячом. (№5).	1
45	Легкая атлетика.Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила безопасности при беге, прыжках, метании.	1
46	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега 3-5 шагов. Бросок набивного мяча из-за головы, сидя на полу.	1

47	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Бег в медленном темпе минута. Разучивание метания в цель с 6 м.	1
48	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Разучивание прыжка в длину с разбега на гимнастический мат. Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Метание мяча в вертикальную цель.	1
49	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой Бег в медленном темпе 2 минуты. Разучивание челночного бега. Метание мяча.	1
50	Строевые приемы. Ходьба, прыжки , бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Бег 30 м с высокого старта. Метание мяча на дальность. Эстафеты со скакалкой.	1
51	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Совершенствование челночного бега. Прыжки через большую скакалку . Метание мяча в цель. Игра « по своим местам».	1
52	Строевые приемы. Ходьба, прыжки , бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Совершенствование бега на 30 м с высокого старта. Прыжки через большую скакалку. Метание мяча в цель. Игра «охотники и утки».	1
53	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Совершенствование бега на дистанции 30 м и 3x10 м. Развитие выносливости (бег в медленном темпе да 3 минут) Игра «охотники и утки».	1
54	Строевые приемы. Развитие выносливости (бег в медленном темпе 4 минуты). Разминка. Бег на 30м. Метание мяча. Подвижные игры.	1
55	Строевые приемы. Развитие выносливости (бег в медленном темпе 5 минут). Разминка. Бег 3x10м. Метание мяча. Подвижные игры.	1
56	Строевые приемы. Развитие выносливости (бег в медленном темпе 4 минуты).Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1
57	Строевые приемы. Развитие выносливости. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1
58	Строевые приемы. Бросок набивного мяча, подтягивание. Подвижные игры.	1
59	Разминка. Кросс 1000 метров без учета времени.	1

60	Строевые приемы. Разминка. Упражнение пресс за 30 сек. Подвижные игры.	1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
64	Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на скамье. Эстафеты, подвижные игры.	1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
67	Разминка. Эстафеты, подвижные игры.	1
68	Разминка. Эстафеты, подвижные игры.	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики на улице. Значение утренней гимнастики.	1
2	Строевые приемы: повторение 1 класса. ОРУ с беговыми заданиями. Разучивание высокого старта Бег в медленном темпе 1 минута. Круговая эстафета.	1
3	Строевые приемы. ОРУ . Бег в медленном темпе 2 минуты. Закрепление техники высокого старта .Учет бега 3x10 м.	1
4	Строевые приемы. Беговые упражнения. ОРУ .Разучивание прыжка в длину с места. Совершенствование высокого старта. Бег в медленном темпе 2 минуты. Учет броска набивного мяча.	1
5	Строевые приемы. Бег в медленном темпе 3 минуты. ОРУ .Учет техники высокого старта. Разучивание метание мяча на дальность с места. Учет упражнения «пресс за 30 сек.»	1
6	Строевые приемы. ОРУ .Бег в медленном темпе 3 минуты. Учет бега 30 м. Совершенствование прыжка в длину с места. Учет подтягивания	1
7	Строевые приемы. ОРУ. Учет бега 60м. Бег в медленном темпе 4 минуты.	1
8	Строевые приемы. ОРУ. Учет метание малого мяча на дальность. Бег в медленном темпе 5 минут.	1
9	Строевые приемы. ОРУ. Кросс 1000 м без учета времени.	1
10	Строевые приемы. Сдача задолженностей. Подвижные игры. Эстафеты с предметами.	1
11	Подвижные игры.(баскетбол). Техника безопасности при проведении спортивных игр. Правила личной гигиены после занятий.	1
12	Строевые приемы: повторение 1 класса. ОРУ со скакалкой. Разучивание передачи баскетбольного мяча в парах. Подвижные игры.	1

13	Строевые приемы, ходьба с выполнением задания, прыжки с различными заданиями. ОРУ со скакалкой. Разучивание ведения мяча на месте. Совершенствование передачи мяча в парах.	1
14	Строевые приемы, ходьба с выполнением задания, прыжки с заданием, бег приставными шагами, с изменением направления. ОРУ. Разучивание ведения мяча в ходьбе. Совершенствование передачи мяча в парах и ведение на месте. Игра «белые медведи».	1
15	Строевые приемы, ходьба с выполнением заданий, бег с изменением направления. ОРУ. Разучивание броска мяча в корзину, двумя руками от груди. Совершенствование передачи мяча, ведения мяча. Игра «белые медведи».	1
16	Строевые приемы, ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ. Совершенствование ведения мяча, передачи, броска мяча в корзину. Игра «воробьи-вороны».	1
17	Строевые приемы, ходьба, прыжки, бег с выполнением. Учет передачи мяча в парах. Совершенствование ведения мяча, броска в корзину. Игра «воробьи-вороны».	1
18	Строевые приемы, ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ. Учет ведения мяча в движении. Совершенствование броска мяча в корзину.	1
19	Строевые приемы, ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ. Учет выполнения броска в корзину двумя руками от груди. Уч.игра	1
20	Строевые приемы. Разминка. Эстафеты с мячами.	1
21	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Влияние физических упражнений на осанку.	1
22	Строевые приемы, ходьба на носочках, пяточках, на внешней и внутренней стороне стопы, прыжки и бег с выполнением заданий. Движение противоходом. ОРУ со скакалкой. Повторение кувырка вперед, стойки на лопатках, пережат в группировке вперед и назад.	1
23	Строевые приемы, ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. Построение в две шеренги. ОРУ со скакалкой. Разучивание 2-3 кувырков вперед слитно. Ходьба по перевернутой скамейке. Лазанье по наклонной скамейке на коленях.	1

24	Строевые приемы, ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. Расчет на первый-второй. Построение в две шеренге. ОРУ . Разучивание «моста» из положения лежа. Совершенствование кувырка вперед, стойки на лопатках, «мост» из положения лежа. Лазанье по канату.	1
25	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Совершенствование кувырка вперед, стойки на лопатках, «мост» из положения лежа. Лазанье по канату.	1
26	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Учет акробатической комбинации	1
27	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием мячей в полуприседе. Лазанье по канату.	1
28	Строевые приемы. Ходьба, прыжки , бег с выполнением заданий. ОРУ с малыми набивными мячами. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке (ходьба на носках приставными шагами, ходьба в полуприседе, повороты на 180 градусов, перешагивание набивных мячей). Лазанье по канату.	1
29	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ с малыми набивными мячами. Учет упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. Лазанье по канату.	1
30	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. Учет лазанья по канату. Полоса препятствий.	1
31	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Дыхание при беге и ходьбе на лыжах.	1
32	Строевые приемы с лыжами. Переноска лыж к месту занятий. ОРУ. Одноопорное скольжение. Прохождение дистанции 1 км. Подвижные игры.	1
33	Строевые приемы с лыжами. Переноска лыж, ОРУ. Одноопорное скольжение. Разучивание подъемом «лесенкой» Равномерное прохождение дистанции до 1 км.	1

34	Строевые приемы с лыжами. Переноска лыж, ОРУ, надевание лыж. Совершенствование одноопорного скольжения, подъема «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км..	1
35	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Совершенствование одноопорного скольжения, подъема «лесенкой». Разучивание спуска в низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
36	Строевые приемы с лыжами. Разминка .Совершенствование одноопорного скольжения, спуска с горы в низкой стойке, подъем «лесенкой» .	1
37	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Совершенствование одноопорного скольжения, спуска с горы в низкой стойке, подъем «лесенкой». Прохождение дистанции 1,5 км.	1
38	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Совершенствование одноопорного скольжения, спуска с горы в низкой стойке, подъем лесенкой. Разучивание поворота переступанием на выкате со склона.	1
39	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Совершенствование одноопорного скольжения, спуска с горы в низкой стойке, поворота переступанием. Учет подъема «лесенкой» .Прохождение отрезков 3х40 м	1
40	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Совершенствование одноопорного скольжения, спуск с горы в низкой стойке, поворот переступанием. Подвижные игры	1
41	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Одноопорное скольжение. Учет спуска с горы в низкой стойке. Совершенствование поворота переступанием.	1
42	Строевые приемы. Разминка. Одноопорное скольжение, спуск с горы. Совершенствование поворота переступанием. Прохождение дистанции 1,5 км.	1
43	Строевые приемы. Разминка. Учет поворота переступанием на выкате со склона .Подвижные игры. Строевые приемы. Разминка. Прохождение дистанции 1 км на время.	1
44	Строевые приемы .Разминка. Эстафеты на лыжах.	1
45	Разминка .Спортивный праздник.	1
46	Подвижные игры Правила поведения в спортивном зале. Влияние физических упражнений укрепление здоровья.	1

47	Строевые приемы. Бег змейкой, с изменением направления. ОРУ со скакалкой. Работа с баскетбольным мячом (№5) в парах.	1
48	Строевые приемы. Разминка. Ведение баскетбольным мячом. (№5). Эстафеты.	1
49	Строевые приемы. Бег с изменением направления и скорости. ОРУ .Работа с мячом в тройках.	1
50	Строевые приемы. Разминка. Ведение баскетбольного мяча с изменением направления. Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1
51	Строевые приемы. Разминка .Учет передачи мяча и ведения. Броски в корзину.	1
52	Строевые приемы. Разминка Учет броска мяча в корзину двумя руками от груди, на месте.	1
53	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила безопасности при выполнении прыжков.	1
54	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Разучивание прыжка в высоту с3 шагов разбега.	1
55	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Закрепление прыжка в высоту с прямого разбега. Эстафеты с прыжками.	1
56	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Разучивание прыжка в длину с места . Совершенствование прыжка в высоту с прямого разбега. Метание мяча в вертикальную цель на расстоянии 6 м .Учет подтягивания.	1
57	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой Совершенствование прыжка в высоту и в длину с места. Учет броска набивного мяча.	1
58	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Учет метания мяча в цель. Учет пресса за 30 сек.	1
59	Строевые приемы. Ходьба, прыжки , бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Высокий старт. Челночный бег. Метание мяча с места на дальность. Бег в медленном темпе 2 минуты.	1
60	Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Совершенствование бега на дистанции 30 м и 3х10 м.	1

61	Совершенствование метания мяча на дальность. Бег в медленном темпе 3 минуты	1
62	Строевые приемы. ОРУ без предметов. Учет бега на 30 м. с высокого старта. Метание мяча. Бег в медленном темпе 4 минуты.	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов
		Всего
1	Легкая атлетика Техника безопасности на уроках легкой атлетики на улице. Первая помощь при травмах на занятиях.	1
2	Строевые приемы. Разучивание сдачи рапорта учителю. ОРУ. Бег на короткие дистанции с высокого старта. Челночный бег. Бег в медленном темпе 1 минута. Учет прыжка в длину с места.	1
3	Строевые приемы. ОРУ . Бег в медленном темпе 2 минуты. Бег на короткие дистанции. Метание мяча. Учет броска набивного мяча.	1
4	Строевые приемы. ОРУ .Учет бега на 3х10 м. Метание мяча. Бег в медленном темпе 3 минуты Учет подтягивания.	1
5	Строевые приемы. Учет челночного бега. Бег на 30 м. Метание мяча. Бег в медленном темпе 4 минуты. Учет упражнения «пресс за 30 сек.»	1
6	Строевые приемы. ОРУ .Учет бега на 60 м. Метание мяча. Бег в медленном темпе 5 минуты.	1
7	Строевые приемы. ОРУ. Учет метания мяча на дальность. Бег в медленном темпе 6 минут	1
8	Строевые приемы. ОРУ. Кросс 2000 м без учета времени.	1
9	Строевые приемы. ОРУ. Сдача задолженностей. Подвижные игры.	1
10	Строевые приемы. Эстафеты с различными предметами. Подвижные игры	1
11	Подвижные игры.(баскетбол). Техника безопасности при проведении подвижных и спортивных игр на уроке.	1
12	Рапорт учителю. Строевые приемы. Разминка. Передача мяча в парах стоя на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1
13	Рапорт. Строевые приемы. Разминка . Передача мяча. Ведение мяча стоя на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1

14	Рапорт. Строевые приемы. ОРУ. Передачи мяча, ведение. Броски в корзину . Игра « 10 передач».	1
15	Рапорт. Строевые приемы. ОРУ. Учет передачи мяча в парах стоя на месте. Ведение мяча. Броски .	1
16	Рапорт. Строевые приемы. ОРУ. Учет ведения мяча на месте. Передача мяча в парах в движении. Броски мяча.	1
17	Рапорт. Строевые приемы. ОРУ. Передачи мяча в движении, ведение мяча в движении. Броски мяча.	1
18	Рапорт. Строевые приемы. ОРУ. Учет передачи мяча в парах, в движении. Ведение мяча в движении. Игра «10 передач».	1
19	Рапорт. Строевые приемы. ОРУ. Учет ведения мяча в движении. Броски мяча в корзину.	1
20	Рапорт. Строевые приемы. ОРУ. Учет броска мяча в корзину двумя руками от груди. Игра «10 передач»	1
21	Гимнастика. Техника безопасности на уроках гимнастики. Значение и основные правила закаливания.	1
22	Рапорт. Строевые приемы (перестроение из одной шеренги в три уступами). ОРУ с гимнастической палкой. Разучивание лазанье по канату в три приема. Разучивание упражнения в равновесии.	1
23	Рапорт. Строевые приемы. ОРУ с гимнастической палкой. Лазанье по канату в три приема. Упражнение в равновесии. Разучивание акробатической комбинации.	1
24	Рапорт. Строевые приемы. ОРУ с гимнастической палкой. Лазанья по канату.. Совершенствование упр.в равновесии и акробатической комбинации.	1
25	Рапорт. Строевые приемы(перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом). ОРУ со скакалкой. Совершенствование лазанья по канату, упр. в равновесии и акробатической комбинации. Эстафеты с обручами.	1
26	Рапорт. Строевые приемы. ОРУ со скакалкой. Упражнение в равновесии на гимнастической скамейке. Совершенствование акробатической комбинации. Лазанье по канату. Эстафета с обручами.	1

27	Рапорт. Строевые приемы. ОРУ со скакалкой. Акробатическое упражнение. Упражнение в равновесии. Учет лазанье по канату.	1
28	Рапорт. Строевые приемы. ОРУ с малыми набивными мячами. Учет упражнения в равновесии на гимнастической скамейке . Акробатическое упражнение.	1
29	Рапорт. Строевые приемы. ОРУ с малыми набивными мячами. Учет акробатического упражнения. Лазанье по канату.	1
30	Рапорт. Строевые приемы. Разминка. Соревнования на полосе препятствий.	1
31	Лыжная подготовка. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Правила закаливания.	1
32	Строевые приемы с лыжами. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Движение руками. Поворот переступанием. Прохождение дистанции 2 км.	1
33	Строевые приемы с лыжами. ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 3 км.	1
34	Строевые приемы с лыжами. ОРУ. Разучивание одновременного бесшажного хода. Поворот переступанием. Прохождение дистанции 3 км..	1
35	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Одновременный бесшажный ход, поперечный двухшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.	1
36	Строевые приемы с лыжами. Разминка .Совершенствование поперечного двухшажного и бесшажного ходов. Поворот переступанием. Прохождение дистанции 3 км.	1
37	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Совершенствование ходов. Поворот переступанием. Прохождение дистанции 3 км.	1
38	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Совершенствование ходов. Разучивание подъема наискось «полуелочкой». Игра «поднять палки»	1
39	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Совершенствование лыжных ходов. Торможение «плугом». Игра «лесенка».	1
40	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Совершенствование лыжных ходов. Учет подъема наискось «полуелочкой». Эстафета на горках.	1

41	Строевые приемы с лыжами. Разминка. Учет попеременного двухшажного хода. Движение руками Прохождение дистанции 2 км.	1
42	Строевые приемы. Разминка. Одновременный бесшажный ход. Торможение «плугом».Игра «лесенка».	1
43	Строевые приемы. Разминка. Учет бесшажного хода. Прохождение дистанции 3 км.	1
44	Строевые приемы. Разминка. Прохождение дистанции 1 км на время. Спортивный праздник.	1
45	Разминка. Спортивный праздник.	1
46	Легкая атлетика Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Правила безопасности при беге, прыжках, метании	1
47	Рапорт. Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Разучивание прыжка в высоту способом «перешагиванием». Бросок набивного мяча из-за головы, сидя на полу.	1
48	Рапорт. Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Закрепление прыжка в высоту . Бег в медленном темпе 1 минута. Метания в цель с 6 м. Учет прыжка в длину с места.	1
49	Рапорт. Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Совершенствование прыжка в высоту . Метание мяча в вертикальную цель. Учет пресса за 30 сек.	1
50	Рапорт. Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой Учет техники выполнения прыжка в высоту способом «перешагивание». Метание мяча. Учет подтягивания	1
51	Рапорт. Строевые приемы. Ходьба, прыжки , бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Бег 30 м с высокого старта. Метание мяча на дальность. Эстафеты со скакалкой.	1
52	Рапорт. Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Совершенствование челночного бега. Учет метания мяча в цель.	1
53	Рапорт. Строевые приемы. ОРУ . Соревнования по прыжкам в высоту.	1

54	Рапорт. Строевые приемы. Ходьба, прыжки, бег с выполнением заданий. ОРУ со скакалкой. Совершенствование бега на средние дистанции с высокого старта. Метание мяча на дальность с шага. Бег в медленном темпе 1 минута.	1
55	Рапорт. Строевые приемы. Беговая разминка. Бег на средние дистанции. Метание мяча с шага. Бег в медленном темпе 2 минуты.	1
56	Рапорт. Строевые приемы. Беговая разминка. Учет бега на 30 м.. Метание мяча. Бег в медленном темпе 3 минуты.	1
57	Рапорт. Строевые приемы. Беговая разминка. Учет бега на 60 м. Метание мяча. Бег в медленном темпе 5 минут.	1
58	Рапорт. Строевые приемы. Разминка. Метание мяча с шага на дальность. Бег в медленном темпе 6 минут. Рапорт. Строевые приемы. Разминка. Учет метания	1
59	Бег в медленном темпе 4 минуты. Рапорт. Строевые приемы. Разминка. Бег в медленном темпе 7 минут. Подвижные игры.	1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1
61	Рапорт. Строевые приемы. Разминка. Бег в медленном темпе 8 минут. Подвижные игры.	1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1
68	Рапорт. Разминка. Подвижные игры.	1

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

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 4-е изд.- М.: Просвещение, 2014.
2. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2010.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

