

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Комитет образования Администрации Хвойнинского

муниципального округа

МАОУСШ с. Песь

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
МАОУСШ с.Песь
(протокол от 26.08.2024 №13)

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Морозова М.Н.
Приказ №82-од
от «28» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3887142)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

с.Песь 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 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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 физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Данный модуль исключен из программы в связи с отсутствием технически – материальной базы.

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.

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

Данный модуль исключен из программы в связи с отсутствием технически – материальной базы.

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 физкультурминуток, 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;

- 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 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	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
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	20			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	19			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	36			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		91			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	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
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	20			Поле для свободного ввода

2.2	Лыжная подготовка	19			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	41			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		96			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	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
2.3	Физическая нагрузка	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	18			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	41			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		94			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	17			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	10			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	22			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		61			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
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	Раздел 1. Знания о физической культуре Что такое физическая культура	1				Поле для свободного ввода1
2	Современные физические упражнения	1				Поле для свободного ввода1
3	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода1
4	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Оздоровительная физическая культура Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1

6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
7	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура <i>Легкая атлетика</i> Правила поведения на уроках физической культуры Ходьба разновидности.	1				Поле для свободного ввода1
8	Специальные беговые упражнения 10 м. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				Поле для свободного ввода1
9	Бег разновидности. Бег с высокого старта 30м.	1				Поле для свободного ввода1
10	Бег равномерный медленный чередуя с ходьбой 3 мин. Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
11	Эстафеты беговые. Челночный бег 3*10м.	1				Поле для свободного ввода1
12	Прыжок в длину с места. Бег в равномерно медленном темпе до 3мин.	1				Поле для свободного ввода1

13	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Инструктаж ПТБ во время занятий играми. Игра «Пятнашки!».	1				Поле для свободного ввода1
14	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1				Поле для свободного ввода1
15	Подвижная игра «Мы весёлые ребята!».	1				Поле для свободного ввода1
16	Подвижная игра «Кто дальше бросит?», «Метко в цель!».	1				Поле для свободного ввода1
17	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки!», «Зайцы в огороде!».	1				Поле для свободного ввода1
18	Эстафеты с мячом 10-15м.	1				Поле для свободного ввода1
19	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Гонка мяча по кругу!».	1				Поле для свободного ввода1
20	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1

21	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1				Поле для свободного ввода1
22	Бросок мяча снизу в баскетбольное кольцо; Игра «Школа!»	1				Поле для свободного ввода1
23	Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись!»	1				Поле для свободного ввода1
24	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с баскетбольным мячом.	1				Поле для свободного ввода1
25	Бросок мяча снизу в баскетбольное кольцо; Игра «Школа!»	1				Поле для свободного ввода1
26	Эстафеты с ведением и передачей баскетбольного мяча.	1				Поле для свободного ввода1
27	Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись!»	1				Поле для свободного ввода1
28	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> Инструктаж ПТБ на уроках гимнастики; Строевые упражнения,	1				Поле для свободного ввода1

	построение в колонну, в круг, в шеренгу.					
29	Строевые упражнения; Акробатика, группировка разновидности	1				Поле для свободного ввода1
30	Строевые упражнения; Перекаты в группировке	1				Поле для свободного ввода1
31	Строевые упражнения. ОРУ без предметов; Группировки перекаты разновидности.	1				Поле для свободного ввода1
32	Строевые упражнения. Расчёт 1-й, 2-й, перестроение из одной шеренги в две. Лазание по шведской лестнице. Игра «Третий лишний!».	1				Поле для свободного ввода1
33	Строевые упражнения. Лазание по скамейке, по наклонной скамейке; Игра «Рыбаки и рыбки!».	1				Поле для свободного ввода1
34	Строевые упражнения. Лазанье по канату; Игра «Палка под ногами!»	1				Поле для свободного ввода1
35	Строевые упражнения; ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд	1				Поле для свободного ввода1

36	Строевые упражнения; ОРУ с предметами, группировки, перекаты. Кувырок вперёд	1				Поле для свободного ввода1
37	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1				Поле для свободного ввода1
38	Строевые упражнения; Кувырок вперёд; лазание по канату. Наклон вперёд стоя на скамейке	1				Поле для свободного ввода1
39	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подтягивание из виса лёжа. Игра « Совушка !» .	1				Поле для свободного ввода1
40	Строевые упражнения. ОРУ с предметами; Игра «У медведя во бору!»	1				Поле для свободного ввода1
41	Строевые упражнения. Кувырок вперёд; стойка на лопатках с помощью.	1				Поле для свободного ввода1
42	ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место!»	1				Поле для свободного ввода1
43	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подтягивание из виса лёжа. Игра « Совушка! »	1				Поле для свободного ввода1

44	Строевые упражнения. Эстафеты с предметами	1				Поле для свободного ввода1
45	ОРУ со скакалкой, прыжки со скакалкой. Игра «Пустое место!»	1				Поле для свободного ввода1
46	Строевые упражнения. Подтягивание из вися (м), из вися лёжа (д).	1				Поле для свободного ввода1
47	Строевые упражнения. Смотр повороты на месте; Равновесие, ходьба по скамейке, через небольшие предметы, повороты на скамейке. Эстафета беговая 10-15м.	1				Поле для свободного ввода1
48	Лыжная подготовка Инструктаж по ПТБ на занятиях лыжной подготовки. Переноска лыж к месту занятий. Скользкий шаг без палок	1				Поле для свободного ввода1
49	Основная стойка лыжника. Повороты переступанием вокруг пяток	1				Поле для свободного ввода1
50	Ступающий, скользкий шаг с палками.	1				Поле для свободного ввода1

51	Скользющий шаг без палок 1км.	1				Поле для свободного ввода1
52	Спуски пологий уклон в высокой стойке. Подъем «лесенкой»	1				Поле для свободного ввода1
53	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъем "лесенкой"	1				Поле для свободного ввода1
54	Игра на лыжах без палок «Вызов номеров!»	1				Поле для свободного ввода1
55	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъем "лесенкой"	1				Поле для свободного ввода1
56	Поворот переступанием вокруг пяток; Эстафеты на лыжах 20-30м.	1				Поле для свободного ввода1
57	Скользющий шаг с палками 1км	1				Поле для свободного ввода1
58	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъем лесенкой с палками.	1				Поле для свободного ввода1

59	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах 1 км.	1				Поле для свободного ввода1
60	Спуск с пологого уклона, поворот переступанием вокруг пяток в движении. Подъём лесенкой с палками.	1				Поле для свободного ввода1
61	Эстафеты на лыжах.30-40м	1				Поле для свободного ввода1
62	Скользящий шаг без палок 1км	1				Поле для свободного ввода1
63	Игра на лыжах «Вызов номеров!»	1				Поле для свободного ввода1
64	Ходьба на лыжах скользящим шагом с палками применяя спуски и подъёмы на небольших склонах 1 км.	1				Поле для свободного ввода1
65	Скользящий шаг без палок	1				Поле для свободного ввода1
66	Повороты переступанием вокруг пяток	1				Поле для свободного ввода1

67	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Инструктаж ПТБ во время занятий играми. Игра «Пятнашки!», «Третий лишний!»	1				Поле для свободного ввода1
68	Игра «Салки выручалки», «Удочка».	1				Поле для свободного ввода1
69	Игра «Второй лишний», «Передал – садись!»	1				Поле для свободного ввода1
70	Игра «Рыбачок», «У медведя во бору».	1				Поле для свободного ввода1
71	Игра «Салки с ленточками», «Охотники и утки».	1				Поле для свободного ввода1
72	Игра «Охотники и утки», «Третий лишний!»	1				Поле для свободного ввода1
73	Игра «Вызов номеров», «Море волнуется раз».	1				Поле для свободного ввода1
74	Игра «Салки выручалки», «Совушка»	1				Поле для свободного ввода1

75	Игра «Зайцы в огороде», «Передал, садись!».	1				Поле для свободного ввода1
76	Игра «Салки с ленточками», «Метко в цель».	1				Поле для свободного ввода1
77	Эстафеты с мячом 15-20м.	1				Поле для свободного ввода1
78	Подвижная игра «Мы весёлые ребята!», «Совушка!».	1				Поле для свободного ввода1
79	Подвижная игра «Кто дальше бросит!», «Метко в цель!».	1				Поле для свободного ввода1
80	Подвижная игра «Рыбаки и рыбки!», «Зайцы в огороде!».	1				Поле для свободного ввода1
81	Пионербол с 2 мячами.	1				Поле для свободного ввода1
82	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Гонка мяча по кругу!».	1				Поле для свободного ввода1

83	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении; Игра «Передал мяч садись!».	1				Поле для свободного ввода1
84	Эстафеты с ведением баскетбольного мяча.	1				Поле для свободного ввода1
85	Бросок мяча снизу в баскетбольное кольцо; Игра «Школа!»	1				Поле для свободного ввода1
86	Ведение мяча с изменением направления движения; ловля и передача мяча в парах. Игра «Передал мяч садись!»	1				Поле для свободного ввода1
87	Ловля и передача мяча на месте и в движении, Эстафеты с баскетбольным мячом.	1				Поле для свободного ввода1
88	Соревнования «Весёлые старты!»	1				Поле для свободного ввода1
89	<i>Лёгкая атлетика</i> Инструктаж ПТБ на занятиях лёгкой атлетикой. Равномерная ходьба и равномерный бег. Игра «Вызов номеров!»	1				Поле для свободного ввода1
90	Бег в медленном темпе до 800 м. ОРУ без предметов; «Встречная эстафета».	1				Поле для свободного ввода1

91	Бег разновидности. Игра «У медведя во бору!»	1				Поле для свободного ввода1
92	Специальные беговые упражнения 10 м. Игра «Мы весёлые ребята!»	1				Поле для свободного ввода1
93	Специальные беговые упражнения 15-20м. Челночный бег 3*10м.	1				Поле для свободного ввода1
94	Бег 1000м. ОРУ без предметов; Прыжок в длину с места на результат.	1				Поле для свободного ввода1
95	Бег разновидности. Бег с высокого старта 30м.	1				Поле для свободного ввода1
96	Бег разновидности. Игра «У медведя во бору!»	1				Поле для свободного ввода1
97	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1				Поле для свободного ввода1
98	Игра «Мы весёлые ребята!», «У медведя во бору!», «Совушка!».	1				Поле для свободного ввода1

99	Специальные беговые упражнения 15-20м. Встречная эстафета по кругу соревнования. Задания на лето. Итого: 99 часов.	1				Поле для свободного ввода1
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	Раздел 1. Знания о физической культуре История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Поле для свободного ввода1

2	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1				Поле для свободного ввода1
3	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности Физическое развитие Сила, быстрота, выносливость, гибкость и координационные способности как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
4	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Оздоровительная физическая культура Дневник наблюдений по физической культуре Закаливание организма Утренняя зарядка Составление комплекса утренней зарядки	1				Поле для свободного ввода1
5	Раздел 2. Спортивно- оздоровительная физическая культура <i>Лёгкая атлетика</i> Техника безопасности во время занятий физической культурой	1				Поле для свободного ввода1

	Бег 1000м; в длину с места.					
6	Высокий старт. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	1				Поле для свободного ввода1
7	Челночный бег 3*10 м.	1				Поле для свободного ввода1
8	Метание малого мяча на дальность.	1				Поле для свободного ввода1
9	Прыжок в высоту с прямого разбега. Бег до 400 м.	1				Поле для свободного ввода1
10	Равномерный бег до 4 мин	1				Поле для свободного ввода1
11	Подвижные и спортивные игры Техника безопасности во время занятий играми	1				Поле для свободного ввода1
12	Ведение мяча на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
13	Ведение мяча с изменением направления	1				Поле для свободного ввода1

14	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
15	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1				Поле для свободного ввода1
16	Броски в кольцо двумя руками снизу	1				Поле для свободного ввода1
17	Броски в кольцо двумя руками снизу	1				Поле для свободного ввода1
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	1				Поле для свободного ввода1
19	Броски в кольцо одной рукой от плеча	1				Поле для свободного ввода1
20	Бросок в кольцо с разных точек от щита	1				Поле для свободного ввода1
21	Бросок в кольцо под углом от щита	1				Поле для свободного ввода1

22	Подвижная игра «Передал – садись!»	1				Поле для свободного ввода1
23	Футбол. Ведение футбольного мяча	1				Поле для свободного ввода1
24	Ведение футбольного мяча с изменением направления	1				Поле для свободного ввода1
25	Ведение футбольного мяча вокруг ориентиров	1				Поле для свободного ввода1
26	Удар по неподвижному футбольному мячу	1				Поле для свободного ввода1
27	Удар по неподвижному футбольному мячу (повторить)	1				Поле для свободного ввода1
28	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> Техника безопасности во время занятий гимнастикой	1				Поле для свободного ввода1
29	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1				Поле для свободного ввода1

30	Лазанье по канату	1				Поле для свободного ввода1
31	Стойка на лопатках	1				Поле для свободного ввода1
32	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1				Поле для свободного ввода1
33	«Мост» из положения лежа на спине	1				Поле для свободного ввода1
34	Упражнения в висе стоя и лежа	1				Поле для свободного ввода1
35	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
36	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
37	Лазанье по канату	1				Поле для свободного ввода1

38	Упражнения в висе стоя и лежа	1				Поле для свободного ввода1
39	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1				Поле для свободного ввода1
40	Упражнения в висе на перекладине	1				Поле для свободного ввода1
41	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1				Поле для свободного ввода1
42	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа	1				Поле для свободного ввода1
43	Упражнения на брусьях параллельных. разновысоких	1				Поле для свободного ввода1
44	Комбинация из освоенных элементов на параллельных брусьях	1				Поле для свободного ввода1
45	Упражнения с гимнастической скакалкой, на месте, в движении	1				Поле для свободного ввода1

46	Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне	1				Поле для свободного ввода1
47	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
48	<i>Лыжная подготовка</i> Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода1
49	Скользкий шаг с палками	1				Поле для свободного ввода1
50	Повороты переступанием вокруг пяток	1				Поле для свободного ввода1
51	Повороты переступанием вокруг носков	1				Поле для свободного ввода1
52	Подъем ступающим шагом	1				Поле для свободного ввода1
53	Поворот переступанием	1				Поле для свободного ввода1

54	Спуски в высокой стойке	1				Поле для свободного ввода1
55	Подъем «лесенкой»	1				Поле для свободного ввода1
56	Спуски в низкой стойке	1				Поле для свободного ввода1
57	Попеременный двухшажный ход без палок	1				Поле для свободного ввода1
58	Подъемы и спуски с небольших склонов	1				Поле для свободного ввода1
59	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1				Поле для свободного ввода1
60	Подъемы и спуски с небольших склонов	1				Поле для свободного ввода1
61	Повороты переступанием	1				Поле для свободного ввода1

62	Попеременный двухшажный ход с палками	1				Поле для свободного ввода1
63	Игры на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
64	Подъемы и спуски с небольших склонов	1				Поле для свободного ввода1
65	Передвижение на лыжах до 1,5-х км	1				Поле для свободного ввода1
66	Скользкий шаг с палками	1				Поле для свободного ввода1
67	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Техника безопасности во время занятий играми	1				Поле для свободного ввода1
68	Ведение мяча на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
69	Ведение мяча с изменением направления	1				Поле для свободного ввода1

70	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
71	Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	1				Поле для свободного ввода1
72	Учебная игра в «мини-баскетбол»	1				Поле для свободного ввода1
73	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1				Поле для свободного ввода1
74	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1				Поле для свободного ввода1
75	Нижняя прямая подача	1				Поле для свободного ввода1
76	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1				Поле для свободного ввода1
77	Учебная игра в «Пионербол»	1				Поле для свободного ввода1

78	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	1				Поле для свободного ввода1
79	Учебная игра в «Пионербол»	1				Поле для свободного ввода1
80	Игра «Передал мяч, садись!», «Рыбаки и рыбки».	1				Поле для свободного ввода1
81	Игра «Рыбачок», «Салки с ленточками».	1				Поле для свободного ввода1
82	Игра «Перестрелка», «Удочка».	1				Поле для свободного ввода1
83	Игра «Третий лишний», «Мяч среднему».	1				Поле для свободного ввода1
84	Прыжки на большой скакалке, «Метко в цель»(сбивание кеглей).	1				Поле для свободного ввода1
85	Прыжки на скакалке, Игра «Пятнашки с мячом».	1				Поле для свободного ввода1

86	Ловля мяча от стенки(кто меньше потеряет мяч), «Перестрелка».	1				Поле для свободного ввода1
87	Игра «Охотники и утки», «Мяч среднему».	1				Поле для свободного ввода1
88	Игра «Вызов номеров», «Перестрелка».	1				Поле для свободного ввода1
89	Игра «Вызов номеров»(с волейбольным мячом), «Салки выручалки».	1				Поле для свободного ввода1
90	Игра «Вызов номеров» (с баскетбольным мячом), «Салки с ленточками».	1				Поле для свободного ввода1
91	Игры по желанию учащихся.	1				Поле для свободного ввода1
92	<i>Лёгкая атлетика</i> Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Бег в медленном темпе до 4- мин.	1				Поле для свободного ввода1
93	Прыжки в длину с места	1				Поле для свободного ввода1

94	Челночный бег 3* 10 м.	1				Поле для свободного ввода1
95	Бег 1000 м. без учёта времени	1				Поле для свободного ввода1
96	Эстафета круговая до 60 м.	1				Поле для свободного ввода1
97	Подвижная игра "Третий лишний!"	1				Поле для свободного ввода1
98	Бег:30м,3*10,1000м, длина с места	1				Поле для свободного ввода1
99	Медленный бег до 5 мин	1				Поле для свободного ввода1
100	Бег 1500 м без учета времени	1				Поле для свободного ввода1
101	Бег 60м	1				Поле для свободного ввода1

102	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Задания на лето. Итого: 102 часа.	1				Поле для свободного ввода1
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	Раздел 1. Знания о физической культуре Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1				Поле для свободного ввода1

2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности Виды физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
3	Измерение пульса на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
4	Физическая нагрузка	1				Поле для свободного ввода1
5	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Оздоровительная физическая культура Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Поле для свободного ввода1
6	Закаливание организма под душем Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
7	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура <i>Лёгкая атлетика</i>	1				Поле для свободного ввода1

	Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атлетике. Игра «Пустое место!" Равномерный медленный бег до 5мин. Специальные беговые упражнения до 30м					
8	Бег 30м, длина с места, 1000м.;челнок 3*10	1				Поле для свободного ввода1
9	Высокий старт. Бег 20-30м. Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
10	Бег с высокого старта 60м. Бег в равномерном медленном темпе до 5 мин.	1				Поле для свободного ввода1
11	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура Подвижные и спортивные игры Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву!»	1				Поле для свободного ввода1
12	Подвижная игра «Передал мяч садись!», «Метко в цель!».	1				Поле для свободного ввода1

13	Подвижная игра «Удочка!», «Волк во рву!»	1				Поле для свободного ввода1
14	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1				Поле для свободного ввода1
15	Ведение мяча на месте, в движении, в движении с изменением направления движения	1				Поле для свободного ввода1
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
17	Эстафеты с элементами баскетбола, перемещение, броски, передачи.	1				Поле для свободного ввода1
18	Игра «Школа!». Броски в кольцо двумя руками снизу	1				Поле для свободного ввода1
19	Игра «Школа!». Броски в кольцо двумя руками сверху.	1				Поле для свободного ввода1
20	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мяча по кругу!».	1				Поле для свободного ввода1

21	Броски в кольцо одной рукой от плеча, игра «Школа!»	1				Поле для свободного ввода1
22	Подвижная игра «Пионербол»;с двумя мячами;, с одним мячом	1				Поле для свободного ввода1
23	Верхняя передача мяча над собой	1				Поле для свободного ввода1
24	Нижняя передача мяча над собой	1				Поле для свободного ввода1
25	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1				Поле для свободного ввода1
26	Футбол. Ведение футбольного мяча	1				Поле для свободного ввода1
27	Удар по неподвижному футбольному мячу.	1				Поле для свободного ввода1
28	<i>Гимнастика с основами акробатики</i> Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой. Перестроение из одной шеренге в две	1				Поле для свободного ввода1

29	Строевые упражнения: Выполнение команд "Шире!", "Чаще!", "Реже шаг!", расчет в строю, перестроение из 2 шеренг в 2 круга, передвижение противходом, диагонали, змейкой	1				Поле для свободного ввода1
30	Строевые упражнения. Подвижная игра «Мы весёлые ребята!»	1				Поле для свободного ввода1
31	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1				Поле для свободного ввода1
32	Акробатика: Гимнастические стойки на лопатках, мост с помощью; Стойка на лопатках, 2-3 кувырка слитно, мост гимнастический.	1				Поле для свободного ввода1
33	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1				Поле для свободного ввода1
34	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
35	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
36	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1

37	Лазанье по канату в 2-3 приёма	1				Поле для свободного ввода1
38	Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях	1				Поле для свободного ввода1
39	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(д),прыжки на скакалке(м)	1				Поле для свободного ввода1
40	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(д),прыжки на скакалке(м)	1				Поле для свободного ввода1
41	Комбинация на гимнастическом бревне; Ходьба приставными шагами, повороты на носках; и одной ноге; приседание ,переход в упор присев; упор стоя на колене; сед; соскок	1				Поле для свободного ввода1
42	Брусья: Наскок в упор с помощью; махи в упоре; сед ноги врозь, соскок махом назад; вперед(м),Прыжки на скакалке(д)	1				Поле для свободного ввода1
43	Упражнения на брусьях(м), Скакалка(д)	1				Поле для свободного ввода1
44	Упражнения на брусьях(м), упражнения пресс (д)	1				Поле для свободного ввода1

45	Разученная комбинация на брусьях (м), Скакалка (д)	1				Поле для свободного ввода1
46	Сгибание разгибание рук в висе лёжа (д), Прыжки на скакалке (м)	1				Поле для свободного ввода1
47	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа; Подтягивание из виса (м)	1				Поле для свободного ввода1
48	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1				Поле для свободного ввода1
49	<i>Лыжная подготовка</i> Инструктаж П.Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке	1				Поле для свободного ввода1
50	Вкатывание, попеременный двухшажный ход без палок	1				Поле для свободного ввода1
51	Попеременный двухшажный ход без палок	1				Поле для свободного ввода1
52	Попеременный двухшажный ход с палками	1				Поле для свободного ввода1

53	Повороты переступанием в движении	1				Поле для свободного ввода1
54	Подъем "лесенкой"; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	1				Поле для свободного ввода1
55	Спуск с пологого склона, торможение "плугом"	1				Поле для свободного ввода1
56	Попеременный двухшажный ход с палками	1				Поле для свободного ввода1
57	Подъемы "ёлочкой", спуски с небольших склонов, торможение "плугом" и "упором".	1				Поле для свободного ввода1
58	Попеременный двухшажный ход с палками под уклон	1				Поле для свободного ввода1
59	Подъемы "ёлочкой", спуски с небольших склонов, торможение "плугом" и "упором".	1				Поле для свободного ввода1
60	Гонка на лыжах 500м.	1				Поле для свободного ввода1

61	Подъемы " ёлочкой", спуски с небольших склонов, торможение "плугом" и " упором".	1				Поле для свободного ввода1
62	Попеременный двухшажный ход с палками 1км.	1				Поле для свободного ввода1
63	Эстафеты на лыжах 30-60м.	1				Поле для свободного ввода1
64	Передвижение на лыжах до 2-х км попеременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода1
65	Гонка на лыжах 2 км.	1				Поле для свободного ввода1
66	Эстафеты на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
67	Подвижные и спортивные игры Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву!»	1				Поле для свободного ввода1
68	Подвижная игра «Передал мяч садись!», «Метко в цель!».	1				Поле для свободного ввода1

69	Подвижная игра; «Удочка!», «Волк во рву!»	1				Поле для свободного ввода1
70	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения	1				Поле для свободного ввода1
71	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
72	Эстафеты с элементами баскетбола, перемещение, броски, передачи	1				Поле для свободного ввода1
73	Игра «Школа!». Броски в кольцо двумя руками сверху	1				Поле для свободного ввода1
74	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1				Поле для свободного ввода1
75	Нижняя передача мяча над собой	1				Поле для свободного ввода1
76	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1				Поле для свободного ввода1

77	Верхняя и нижняя передача в кругу	1				Поле для свободного ввода1
78	Нижняя прямая подача	1				Поле для свободного ввода1
79	Верхняя передача мяча в парах; Нижняя передача мяча в парах ; Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	1				Поле для свободного ввода1
80	Игра «Передал мяч, садись!», «Мяч в корзине».	1				Поле для свободного ввода1
81	Игра « Горячая картошка», «Салки с ленточками».	1				Поле для свободного ввода1
82	Игра « Перестрелка», «Удочка».	1				Поле для свободного ввода1
83	Игра «Третий лишний», «Мяч среднему».	1				Поле для свободного ввода1
84	Прыжки на большой скакалке, «Метко в цель»(сбивание кеглей).	1				Поле для свободного ввода1

85	Прыжки на скакалке, Игра «Пятнашки с мячом».	1				Поле для свободного ввода1
86	Ловля мяча от стенки(кто меньше потеряет мяч), «Перестрелка».	1				Поле для свободного ввода1
87	Игра Прыжки на скакалке – большой(на выбывание), «Мяч среднему».	1				Поле для свободного ввода1
88	Игра «Вызов номеров», «Перестрелка».	1				Поле для свободного ввода1
89	Игра «Вызов номеров»(с баскетбольным мячом), «Салки выручалки».	1				Поле для свободного ввода1
90	Игра «Вызов номеров» (с баскетбольным мячом мячом), «Салки с ленточками».	1				Поле для свободного ввода1
91	Игра «Передал мяч, садись!», «Мяч в корзине».	1				Поле для свободного ввода1
92	Лёгкая атлетика Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атлетике. Игра «Пустое место!" Равномерный медленный бег до 5мин.Специальные беговые упражнения до 30м	1				Поле для свободного ввода1

93	Прыжки; Многоскоки на одной ;двух ногах; Круговая эстафета до 60м.	1				Поле для свободного ввода1
94	Высокий старт; Бег 20-30м, Бег с в/с 60м.	1				Поле для свободного ввода1
95	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км.	1				Поле для свободного ввода1
96	Метание теннисного мяча с места	1				Поле для свободного ввода1
97	Метание теннисного мяча с места , и 3-5 шагов разбега	1				Поле для свободного ввода1
98	Соревнования круговая эстафета до 200м.	1				Поле для свободного ввода1
99	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
100	Подвижные игры «Пятнашки!»; «Мы весёлые ребята!».	1				Поле для свободного ввода1

101	Испытания: Бег 30м,длина с места, 1000м.; челнок 3*10м.	1				Поле для свободного ввода1
102	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Задание на лето Итого: 102 часа	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Раздел 1. Знания о физической культуре Из истории развития физической культуры в Россию Из истории развития национальных видов спорта	1				Поле для свободного ввода1
2	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Поле для свободного ввода1
4	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ Раздел 1. Оздоровительная физическая культура	1				Поле для свободного ввода1

	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Оказание первой помощи на занятиях физической культуры					
5	Закаливание организма Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
6	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура <i>Лёгкая атлетика</i> Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атлетике. Равномерный медленный бег до 8 мин. Специально беговые упражнения до 30м	1				Поле для свободного ввода1
7	Бег 30м,длина с места, 1000м.; челночный бег 3*10 м	1				Поле для свободного ввода1
8	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
9	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
10	Высокий старт; Бег 20-30м	1				Поле для свободного ввода1

11	Бег с высокого старта 60м	1				Поле для свободного ввода1
12	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 8 мин	1				Поле для свободного ввода1
13	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Пустое место!»	1				Поле для свободного ввода1
14	Подвижная игра; «Передал мяч садись!», «Метко в цель!».	1				Поле для свободного ввода1
15	Подвижная игра; «Удочка!», «Волк во рву!»	1				Поле для свободного ввода1
16	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1				Поле для свободного ввода1
17	Ведение мяча на месте, в движении, в движении с изменением направления движения	1				Поле для свободного ввода1
18	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
19	Эстафеты с элементами баскетбола, перемещение, броски, передачи.	1				Поле для свободного ввода1

20	Передача мяча в парах; снизу, от плеча с отскоком, эстафеты с мячом.	1				Поле для свободного ввода1
21	Игра «Школа!». Броски в кольцо двумя руками сверху.	1				Поле для свободного ввода1
22	Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу, игра «Гонка мяча по кругу!».	1				Поле для свободного ввода1
23	Гимнастика с основами акробатики Инструктаж ПТБ во время занятий гимнастикой. Перестроение в шеренге : «Направо!», «Налево!», «Кругом!».	1				Поле для свободного ввода1
24	Строевые упражнения. Подвижная игра «Мы весёлые ребята!»	1				Поле для свободного ввода1
25	Акробатика: Кувырок вперёд, кувырок назад.	1				Поле для свободного ввода1
26	Акробатика: Гимнастические стойки на лопатках, мост с помощью. Кувырок вперёд; назад; пережат стойка на лопатках; мост; из положения лёжа наклон вперёд; кувырок назад; упор присев;	1				Поле для свободного ввода1

27	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	1				Поле для свободного ввода1
28	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
29	Лазанье по канату в 2-3 приёма. Игра "Рыбаки и рыбки!"	1				Поле для свободного ввода1
30	Лазание по наклонной скамейки, подтягиваясь на животе, в упоре стоя на коленях(м), опорный прыжок(д); прыжки со скакалкой.	1				Поле для свободного ввода1
31	Упражнения в равновесии на скамейке(д), Опорный прыжок(м)	1				Поле для свободного ввода1
32	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне(д), Опорный прыжок(м)	1				Поле для свободного ввода1
33	Комбинация на гимнастическом бревне; Ходьба широкими шагами, повороты на носках 180*; прыжком 90*; приседание , упор стоя на колене; сед; ходьба широкими шагами; соскок	1				Поле для свободного ввода1
34	Опорный прыжок	1				Поле для свободного ввода1

35	<i>Лыжная подготовка</i> Инструктаж П.Т. Б. на занятиях по лыжной подготовке Вкатывание, попеременный двухшажный ход без палок.	1				Поле для свободного ввода1
36	Попеременный двухшажный ход с палками 1 км. Эстафета на лыжах.	1				Поле для свободного ввода1
37	Повороты переступанием в движении. Эстафета на лыжах 40 м.	1				Поле для свободного ввода1
38	Попеременный двухшажный ход с палками 2.0 км	1				Поле для свободного ввода1
39	Повороты переступанием в движении, эстафета на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
40	Подъем лесенкой; Спуск с пологого склона в высокой и низкой стойках	1				Поле для свободного ввода1
41	Спуск с пологого склона, торможение плугом, подъём "ёлочкой"	1				Поле для свободного ввода1
42	Подъемы ёлочкой, спуски с небольших склонов, торможение плугом и упором.	1				Поле для свободного ввода1

43	Попеременный двухшажный ход с палками 2.5 км	1				Поле для свободного ввода1
44	Гонка на лыжах 2.5 км.	1				Поле для свободного ввода1
45	<i>Подвижные и спортивные игры</i> Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву!» «Передал мяч садись!», «Метко в цель!».	1				Поле для свободного ввода1
46	Прыжки на скакалке – большой(прыжки на выбывание). Игра «Удочка»	1				Поле для свободного ввода1
47	Ведение мяча на месте и в движении; Ведение мяча с изменением направления движения	1				Поле для свободного ввода1
48	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода1
49	Эстафеты с элементами баскетбола, перемещение, броски, передачи	1				Поле для свободного ввода1
50	Игра «Школа!». Броски в кольцо двумя руками сверху	1				Поле для свободного ввода1

51	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	1				Поле для свободного ввода1
52	Нижняя передача мяча над собой	1				Поле для свободного ввода1
53	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	1				Поле для свободного ввода1
54	Верхняя и нижняя передача в кругу Нижняя прямая подача	1				Поле для свободного ввода1
55	Футбол. Ведение футбольного мяча	1				Поле для свободного ввода1
56	Остановки катящегося футбольного мяча внутренней стороной стопы.	1				Поле для свободного ввода1
57	Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1				Поле для свободного ввода1
58	Лёгкая атлетика Инструктаж ПТБ на уроках по лёгкой атлетике. Игра «Пустое место!" Равномерный медленный бег до 8мин. беговые упражнения до 30м .	1				Поле для свободного ввода1

59	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1				Поле для свободного ввода1
60	Высокий старт; Бег 20-30м, Бег с высокого старта 60м.	1				Поле для свободного ввода1
61	Кроссовый бег в равномерном медленном темпе до 1км.	1				Поле для свободного ввода1
62	Метание теннисного мяча с места	1				Поле для свободного ввода1
63	Метание теннисного мяча с места, и 3-5 шагов разбега	1				Поле для свободного ввода1
64	Соревнования круговая эстафета этап до 200м.	1				Поле для свободного ввода1
65	Подвижная игра с элементами бега; прыжок в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
66	Подвижные игры «Пятнашки!»; «Мы весёлые ребята!».	1				Поле для свободного ввода1

67	Испытания: Бег 30м, в длину с места, 1000м.; челночный 3*10м. Мониторинг	1				Поле для свободного ввода1
68	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Задание на лето Итого: 68 часов	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0			