

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Чувашской Республики Козловский муниципальный округ Чувашской Республики МБОУ "Козловская СОШ №3"

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

Протокол №1 от 30.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

_____Краснова Т.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____Л.В.Котля

Приказ №295-У от 30.08.2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Класс	ID номер	ФИО учителя
1Б	(ID 1490678)	Михайлова Т.Н.
1В	(ID 1487518)	Трофимова Н.В.
2А	(ID2511070)	Горшкова Т.В.
2Б	(ID 2214331)	Шаготова Л.М.
1-3 классы	(ID 2335752)	Аришев В.Н.
4 –ые классы	(ID 1523399)	Муштакова Н.В.

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 – 270 часов: **в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю)**, во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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.

УЧЕТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ

Наименование раздела	Форма реализации воспитательного потенциала
<i>Знания о физической культуре</i>	<i>Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</i>
<i>Способы самостоятельной деятельности</i>	<i>Применение на уроках интерактивных форм работы с обучающимися: дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках.</i>
<i>Физическое совершенствование</i>	<i>Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока</i>
<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>	<i>Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: обращение внимания на ярких деятелей культуры, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков</i>

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.

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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Что такое физическая культура Современные физические упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Правила поведения на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
6	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
7	Учимся гимнастическим упражнениям Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/

8	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Способы построения и повороты стоя на месте .Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
9	Гимнастические упражнения с мячом. Гимнастические упражнения со скакалкой. Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
10	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/
11	Сгибание рук в положении упор лежа	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
12	Разучивание прыжков в группировке Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
13	Строевые упражнения с лыжами в руках Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
14	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
15	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
16	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
17	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

18	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
19	Чем отличается ходьба от бега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
20	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
21	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
22	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
24	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
25	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
26	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
27	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
28	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
29	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

	разбега		
30	Разучивание фазы приземления из прыжка.Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
31	Считалки для подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/
32	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
33	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
34	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
35	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
36	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
37	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
38	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/

39	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
40	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
41	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
42	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
43	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
44	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
47	Освоение правил и техники выполнения		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/

	норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры		
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
56	Освоение правил и техники выполнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр	1	Поле для свободного ввода1
3	Современные Олимпийские игры	1	Поле для свободного ввода1
4	Физическое развитие	1	Поле для свободного ввода1
5	Физические качества	1	Поле для свободного ввода1
6	Сила как физическое качество	1	Поле для свободного ввода1
7	Быстрота как физическое качество	1	Поле для свободного ввода1
8	Выносливость как физическое качество	1	Поле для свободного ввода1

9	Гибкость как физическое качество	1	Поле для свободного ввода1
10	Развитие координации движений	1	Поле для свободного ввода1
11	Развитие координации движений	1	Поле для свободного ввода1
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Поле для свободного ввода1
13	Закаливание организма	1	Поле для свободного ввода1
14	Утренняя зарядка	1	Поле для свободного ввода1
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	Поле для свободного ввода1
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	Поле для свободного ввода1
17	Строевые упражнения и команды	1	Поле для свободного ввода1
18	Строевые упражнения и команды	1	Поле для свободного ввода1
19	Прыжковые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
20	Прыжковые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
21	Гимнастическая разминка	1	Поле для свободного ввода1
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Поле для свободного ввода1
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Поле для свободного ввода1
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Поле для свободного ввода1
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Поле для свободного ввода1
28	Танцевальные гимнастические движения	1	Поле для свободного ввода1
29	Танцевальные гимнастические движения	1	Поле для свободного ввода1
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	Поле для свободного ввода1
31	Передвижение на лыжах двухшажным	1	Поле для свободного ввода1

	попеременным ходом		
32	Спуск с горы в основной стойке	1	Поле для свободного ввода1
33	Спуск с горы в основной стойке	1	Поле для свободного ввода1
34	Подъем лесенкой	1	Поле для свободного ввода1
35	Подъем лесенкой	1	Поле для свободного ввода1
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Поле для свободного ввода1
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Поле для свободного ввода1
38	Торможение лыжными палками	1	Поле для свободного ввода1
39	Торможение лыжными палками	1	Поле для свободного ввода1
40	Торможение падением на бок	1	Поле для свободного ввода1
41	Торможение падением на бок	1	Поле для свободного ввода1
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	Поле для свободного ввода1
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	Поле для свободного ввода1
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	Поле для свободного ввода1
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Поле для свободного ввода1
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Поле для свободного ввода1
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1

51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	Поле для свободного ввода1
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	Поле для свободного ввода1
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	Поле для свободного ввода1
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	Поле для свободного ввода1
57	Игры с приемами баскетбола	1	Поле для свободного ввода1
58	Игры с приемами баскетбола	1	Поле для свободного ввода1
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Поле для свободного ввода1
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Поле для свободного ввода1
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Поле для свободного ввода1
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Поле для свободного ввода1
63	Прием «волна» в баскетболе	1	Поле для свободного ввода1
64	Прием «волна» в баскетболе	1	Поле для свободного ввода1
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Поле для свободного ввода1
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Поле для свободного ввода1

67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	Поле для свободного ввода1
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	Поле для свободного ввода1
69	Футбольный бильярд	1	Поле для свободного ввода1
70	Футбольный бильярд	1	Поле для свободного ввода1
71	Бросок ногой	1	Поле для свободного ввода1
72	Бросок ногой	1	Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	Поле для свободного ввода1
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	Поле для свободного ввода1
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения	1	Поле для свободного ввода1

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	Поле для свободного ввода1
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура у древних народов	1	Поле для свободного ввода1
2	История появления современного спорта	1	Поле для свободного ввода1
3	Виды физических упражнений	1	Поле для свободного ввода1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	Поле для свободного ввода1
5	Дозировка физических нагрузок	1	Поле для свободного ввода1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	Поле для свободного ввода1
7	Закаливание организма под душем	1	Поле для свободного ввода1
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Поле для свободного ввода1
9	Строевые команды и упражнения	1	Поле для свободного ввода1
10	Строевые команды и упражнения	1	Поле для свободного ввода1
11	Лазанье по канату	1	Поле для свободного ввода1
12	Лазанье по канату	1	Поле для свободного ввода1
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	Поле для свободного ввода1
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	Поле для свободного ввода1
17	Прыжки через скакалку	1	Поле для свободного ввода1
18	Прыжки через скакалку	1	Поле для свободного ввода1

19	Ритмическая гимнастика	1	Поле для свободного ввода1
20	Ритмическая гимнастика	1	Поле для свободного ввода1
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	Поле для свободного ввода1
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	Поле для свободного ввода1
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	Поле для свободного ввода1
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	Поле для свободного ввода1
25	Прыжок в длину с разбега	1	Поле для свободного ввода1
26	Прыжок в длину с разбега	1	Поле для свободного ввода1
27	Броски набивного мяча	1	Поле для свободного ввода1
28	Броски набивного мяча	1	Поле для свободного ввода1
29	Челночный бег	1	Поле для свободного ввода1
30	Челночный бег	1	Поле для свободного ввода1
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Поле для свободного ввода1
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Поле для свободного ввода1
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Поле для свободного ввода1
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Поле для свободного ввода1
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Поле для свободного ввода1
38	Повороты на лыжах способом	1	Поле для свободного ввода1

	переступания на месте		
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	Поле для свободного ввода1
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	Поле для свободного ввода1
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	Поле для свободного ввода1
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	Поле для свободного ввода1
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	Поле для свободного ввода1
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	Поле для свободного ввода1
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	Поле для свободного ввода1
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	Поле для свободного ввода1
47	Правила поведения в бассейне	1	Поле для свободного ввода1
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	Поле для свободного ввода1
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	Поле для свободного ввода1
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	Поле для свободного ввода1
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1	Поле для свободного ввода1

52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1	Поле для свободного ввода1
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1	Поле для свободного ввода1
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1	Поле для свободного ввода1
55	Упражнения в плавании брассом	1	Поле для свободного ввода1
56	Упражнения в плавании брассом	1	Поле для свободного ввода1
57	Упражнения в плавании дельфином	1	Поле для свободного ввода1
58	Упражнения в плавании дельфином	1	Поле для свободного ввода1
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Поле для свободного ввода1
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Поле для свободного ввода1
61	Спортивная игра баскетбол	1	Поле для свободного ввода1
62	Спортивная игра баскетбол	1	Поле для свободного ввода1
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Поле для свободного ввода1
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Поле для свободного ввода1
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Поле для свободного ввода1
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Поле для свободного ввода1
67	Спортивная игра волейбол	1	Поле для свободного ввода1
68	Спортивная игра волейбол	1	Поле для свободного ввода1
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Поле для свободного ввода1
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в	1	Поле для свободного ввода1

	движении		
71	Спортивная игра футбол	1	Поле для свободного ввода1
72	Спортивная игра футбол	1	Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	Поле для свободного ввода1
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	Поле для свободного ввода1
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1

91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1	Поле для свободного ввода1

	бег 3*10м. Эстафеты		
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Поле для свободного ввода1
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	
9	Закаливание организма	1	
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	
11	Акробатическая комбинация	1	
12	Акробатическая комбинация	1	

13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	
17	Обучение опорному прыжку	1	
18	Обучение опорному прыжку	1	
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
28	Прыжок в высоту с разбега способом	1	

	перешагивания		
29	Беговые упражнения	1	
30	Беговые упражнения	1	
31	Метание малого мяча на дальность	1	
32	Метание малого мяча на дальность	1	
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
42	Передвижение на лыжах одновременным	1	

	одношажным ходом с небольшого склона		
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	
46	Подводящие упражнения	1	
47	Подводящие упражнения	1	
48	Подводящие упражнения	1	
49	Упражнения с плавательной доской	1	
50	Упражнения с плавательной доской	1	
51	Упражнения в скольжении на груди	1	
52	Упражнения в скольжении на груди	1	
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1	
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1	
55	Упражнения в плавании способом кроль	1	
56	Упражнения в плавании способом кроль	1	
57	Упражнения в плавании способом кроль	1	
58	Упражнения в плавании способом кроль	1	
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	
60	Разучивание подвижной игры	1	

	«Запрещенное движение»		
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
69	Упражнения из игры волейбол	1	
70	Упражнения из игры волейбол	1	
71	Упражнения из игры баскетбол	1	
72	Упражнения из игры баскетбол	1	
73	Упражнения из игры футбол	1	
74	Упражнения из игры футбол	1	
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	

77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
86	Освоение правил и техники выполнения	1	

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
93	Освоение правил и техники выполнения	1	

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники	1	

	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени		
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

