

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Пермского края**

**Департамент образования администрации города Перми**

**МАОУ "СОШ № 61" г. Перми"**

**РАССМОТРЕНО**

Протоколом заседания  
Педагогического совета  
№1 от 30.08.2023

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора  
МАОУ «СОШ №61» г. Перми  
059-08/73-61-01/4-312  
от 31.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 771472)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**г. Пермь  
2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой

материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

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

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

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

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

#### Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

#### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и

двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, оббеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

*Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением

положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**



### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Плавательная подготовка***

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

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

## 2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- 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 противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	0.5	0	0	
1.2	Осанка человека	0.5	0	0	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	2		
2.2	Легкая атлетика	22	2.5		
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	2		
Итого по разделу		53			

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	0	
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6.5	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	
1.2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5	0	0	
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	2	0	
2.2	Легкая атлетика	17	2.5	0	
2.3	Подвижные игры	20	2	0	
Итого по разделу		50			

<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	0	
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	2	0	
2.2	Легкая атлетика	18	2.5	0	
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	2	0	

Итого по разделу		51			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	0	
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	0	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	
1.2	Истории развития физической культуры в России	1	0	0	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	
1.2	Закаливание организма	1	0	0	
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	2	0	
2.2	Легкая атлетика	16	2.5	0	
2.3	Подвижные и спортивные игры	21	2	0	
Итого по разделу		52			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	0	
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6.5	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	0		
2	Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	0		
3	Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	0		
4	Модуль «Легкая атлетика». Утренняя	1	0	0		

	зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».					
5	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	0	0		
6	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	0		
7	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	0		

8	Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	0		
9	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	0		
10	Модуль «Легкая атлетика». Зачёт	1	1	0		
11	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	0		
12	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	0		
13	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	0		
14	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	0		

15	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	0		
16	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1	0	0		
17	Модуль «Подвижные игры». Игра «День- ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	0		
18	Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	0		
19	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	0		
20	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	0		
21	Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	0		
22	Модуль «Подвижные игры». Зачёт.	1	1	0		
23	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики	1	0	0		

	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Контрольный урок по гимнастическим упражнениям					
24	Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	0		
25	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	0		
26	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	0		
27	Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекал из упора присев в упор присев;	1	0	0		
28	Модуль «Гимнастика». Перекаты в	1	0	0		

	группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей					
29	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	0		
30	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	0		
31	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	0		
32	Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	0		
33	Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	0		



34	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	0		
35	Модуль «Гимнастика». Зачет.	1	1	0		
36	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в мячу правой и левой ногой.	1	0	0		
37	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0		
38	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	0		
39	Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	0		
40	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	0		
41	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты.	1	0	0		

	Игра «Мяч в обруч».					
42	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	0		
43	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	0		
44	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	0		
45	Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	0		
46	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	0		
47	Модуль «Подвижные игры». Зачет	1	1	0		
48	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	0	0		
49	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	0		
50	Модуль «Легкая атлетика». Низкий	1	0	0		

	старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.					
51	Модуль «Легкая атлетика». Бро-сок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	0	0		
52	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1	1	0		
53	Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	0	0		
54	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10	1	0	0		
55	Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности.	1	0	0		
56	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	0	0		
57	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	0		
58	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.	1	0	0		
59	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1	0	0		
60	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10,	1	0	0		
61	Модуль «Легкая атлетика». Бег 30	1	0	0		

	метров					
62	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1	0	0		
63	Модуль «Легкая атлетика». Зачет	1	1	0		
64	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		
65	Разучивание подвижной игры «Брось- поймай»	1	0	0		
66	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	0		
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	0		
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	0		
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	0		
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее	1	0	0		

	разученные беговые упражнения.					
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	0		
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	0		
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет.	1	1	0		
9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	0		
10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	0		
11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в	1	0	0		

	колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.					
12	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	0		
13	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	0		
14	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	0		
15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе;	1	0	0		

	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.					
16	Модуль "Гимнастика" Зачет	1	1	0		
17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	0		
18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.ия и команды	1	0	0		
19	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	0		
20	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	0		
21	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		
22	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	0		
23	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	1	0	0		



	требований комплекса ГТО					
24	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		
25	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0		
26	ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		
27	ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей с гимнастическим мячом	1	0	0		
28	ОРУ. Игра «Верёвочка под ногами», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		
29	Закаливание организма. Виды закаливания	1	0	0		
30	Обучение вис стоя и лёжа. Равновесие на гимнастической скамейке или бревне. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	1	0	0		

31	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. Равновесие на гимнастической скамейке, бревно. Игра «Слушай сигнал».	1	0	0		
32	Выполнять команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Равновесие на гимнастической скамейке, бревно.	1	0	0		
33	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. Равновесие на гимнастической скамейке, бревно. Игра «Слушай сигнал».	1	0	0		
34	Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Ветер дождь, гром, молния». Развитие силовых способностей.	1	0	0		
35	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лёжа. Равновесие на гимнастической скамейке, бревно. Игра «Слушай сигнал».	1	0	0		
36	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Развитие координационных способностей.	1	0	0		

37	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях лёжа на животе. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
38	ОРУ в движении. Лазание по канату. Игра «Кто приходил?». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
39	ОРУ в движении. Опорный прыжок согнув ноги. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.и палками	1	0	0		
40	ОРУ в движении. Опорный прыжок согнув ноги. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
41	Инструктаж Т.Б. Ловля и передача на месте и в движении. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	0	0		
42	Ловля и передача на месте и в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
43	Ловля и передача на месте и в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в	1	0	0		

	обруч». Развитие координационных способностей.					
44	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	0	0		
45	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч».	1	0	0		
46	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	1	0	0		
47	Ловля и передача в движении. Ведение на месте. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
48	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (щит, мишень). ОРУ в разомкнутом строю. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	0	0		
49	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (щит, мишень). ОРУ в разомкнутом строю. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	0	0		

50	Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (кольцо, мишень). ОРУ в движении. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей. нированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		
51	Модуль "Спортивные игры" Зачет	1	1	0		
52	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед из положения стоя на скамейке	1	0	0		
53	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед из положения стоя на скамейке	1	0	0		
54	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Сдачанаклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед из положения стоя на скамейке	1	0	0		
55	Инструктаж и техника безопасности на уроке легкая атлетика. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м,40м. Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1	0	0		

56	Инструктаж и техника безопасности на уроке легкая атлетика. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м,40м. Челночный бег. Развитие скоростных способностей.	1	0	0		
57	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30м на результат. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	0		
58	Прыжки с поворотом на 180 гр. Прыжок с места в длину. Игра «Волк во рву». Челночный бег на результат. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	0		
59	Прыжок в длину с места на результат. Многоскоки. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	0		
60	Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2*2м) с расстояния в 4-5 м. ОРУ. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	0	0		
61	Метание малого мяча на результат. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0		

62	Модуль "Легкая атлетика" Зачет.	1	1	0		
63	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. 30 м, бег 1 км	1	0	0		
64	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. 30 м, бег 1 км	1	0	0		
65	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Сдача 30 м, бег 1 км	1	0	0		
66	Модуль "Спортивные игры" Зачет	1	1	0		
67	Модуль "Спотивные игры" Зачет	1	1	0		
68	Ловля и передача в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей.	1	0	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. Знакомство с видами спорта у разных народов	1				
2	Инструктаж и техника безопасности на уроке легкая атлетика. Ходьба с изменением длины и частоты шага. ОРУ. Игра «Пустое место».	1				
3	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30м-60м). Игра «Белые медведи».	1				
4	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (30м-60м). Игра «Белые медведи».	1				
5	Бег на результат 30м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1				
6	ОРУ в движении. Специально беговые упражнения. Бег 300м на результат.	1				
7	Бег на длинные дистанции 1000 м. Развитие выносливости.	1				
8	Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых	1				



	качеств.					
9	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места на результат.	1				
10	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. Игра «Попади в цель». Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
11	ОРУ игровым способом. Специально беговые упражнения. Метание мяча на результат.	1				
12	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче нормативов 30 м, 60 м, 1000 м, прыжок в длину с места	1				
13	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче нормативов 30 м, 60 м, 1000 м, прыжок в длину с места	1				
14	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Сдача нормативов 30 м, 60 м, 1000 м, прыжок в длину с места	1				
15	Легкая атлетика. Зачет	1	1			
16	Измерение пульса на уроках физической культуры.	1				

17	Инструктаж и техника безопасности на уроке подвижные игры. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
18	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Челночный бег 3*10 м на результат.	1				
19	ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
20	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Подъем туловища за 1 минуту на результат.	1				
21	ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
22	Спортивные игры "Зачет"	1	1			
23	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Составление комплексов физкультминток.	1				
24	Инструктаж и техника безопасности на уроке гимнастика. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый- второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд,	1				

	назад.					
25	Выполнение команд «На первый-второй рассчитайся!». Перестроение в круг. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2- 3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. Развитие координационных способностей.	1				
26	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй, третий рассчитайся!». Перестроение в 3 шеренги. Комбинация из элементов. Игра «Совушка». Отжимание на результат.	1				
27	Повторение строевых команд в шеренги. Комбинация из разученных элементов, развитие координационных способностей.	1				
28	Повторение строевых команд. Оценить комбинацию по акробатике.	1				
29	Перестроение в две шеренги. ОРУ с обручами. Обучение вис стоя и лёжа. Упор на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	1				
30	Перестроение уступами. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка	1				

	в колоннах». Развитие силовых способностей.					
31	Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки на результат. Подвижная игра «Космонавты».	1				
32	Обучение комбинации на бревне. (высота до 1м). Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие координационных способностей.	1				
33	Комбинация из изученных шагов. Развитие координационных способностей.	1				
34	ОРУ с гимнастическими палками. Оценить комбинацию равновесие на бревне.	1				
35	Инструктаж и техника безопасности на канате. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазанье по канату.	1				
36	Инструктаж и техника безопасности на канате. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазанье по канату.	1				
37	Контрольный урок лазанье по канату. Подвижная игра «Аисты».	1				

38	Наклон вперед из положения сидя на результат. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1				
39	Наклон вперед из положения сидя на результат. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1				
40	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче нормативов наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед из положения стой на скамье	1				
41	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче нормативов наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед из положения стой на скамье	1				
42	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Сдача нормативов наклон вперед из положения сидя на полу, наклон вперед из положения стой на скамье	1				
43	Закаливание организма. Виды закаливания. Правила закаливания.	1				

44	Модуль "Гимнастика" Зачёт	1	1			
45	Модуль "Гимнастика" Зачёт	1	1			
46	Модуль "Спортивные игры". Инструктаж и техника безопасности на уроке баскетбол. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом, бегом.	1				
47	Модуль "Спортивные игры". Ловля и передача мяча в парах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч • среднему».	1				
48	Модуль "Спортивные игры". Ловля и передача мяча в парах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч • среднему».циальных плавательных упражнений	1				
49	Модуль "Спортивные игры". Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ с мячами. Игра «Борьба за мяч».	1				
50	Модуль "Спортивные игры". Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ с мячами. Игра «Борьба за мяч».	1				

51	Модуль "Спортивные игры". Эстафеты с мячом. Из ранее изученных элементов. Ловля и передача мяча, ведение в движении шагом и бегом.. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1				
52	Модуль "Спортивные игры" Зачёт	1	1			
53	Инструктаж и техника безопасности на уроке легкая атлетика. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30-50м). Развитие скоростных способностей.	1				
54	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30-60м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	1				
55	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30-60м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1				
56	Бег на результат 30м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	1				
57	ОРУ игровым способом. «Вызов номеров». Развитие выносливости бег 1000 м.	1				

58	Специально беговые упражнения. Развитие выносливости бег 1 км.	1				
59	Повторение прыжков в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств.	1				
60	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Развитие скоростно – силовых качеств.	1				
61	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.	1				
62	"Лёгкая атлетика" . Зачет	1	1			
63	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей.	1				
64	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Развитие координационных способностей. Пресс на результат за 1 минуту.	1				
65	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса	1				



	ГТО. Подготовка к сдаче нормативов прыжок в длину с места					
66	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче нормативов прыжок в длину с места	1				
67	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Сдача нормативов прыжок в длину с места	1				
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0		

## 4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронны е цифровые образовател ьные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				
3	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				
4	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				
5	Бег на скорость 30 - 50м. Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1				

6	Бег на скорость 30 - 50м. Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	1				
7	Бег на 30 м на результат. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1				
8	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Многоскоки. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
9	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Многоскоки. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
10	Бросок теннисного мяча на дальность и на	1				

	заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей					
11	Модуль "Легкая атлетика" Зачет	1	1			
12	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				
13	Инструктаж и техника безопасности на уроке подвижных и спортивных игр. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей	1				
14	Инструктаж и техника безопасности на уроке подвижных и спортивных игр. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	1				

	Развитие скоростно-силовых способностей					
15	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с мячами . Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
16	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с мячами . Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
17	ОРУ с мячами . Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Челночный бег на результат 3*10м. Развитие скоростно-силовых качеств	1				
18	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Элементы б.б. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
19	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в	1				

	<p>городе».</p> <p>«Верёвочка под ногами».</p> <p>Развитие координации</p> <p>Элементы б.б и п.б.</p>					
20	<p>Модуль</p> <p>"Спортивные игры" Зачет</p>	1	1			
21	<p>Инструктаж и техника безопасности на уроке гимнастика. ОРУ.</p> <p>Кувырок вперед, кувырок назад.</p> <p>Выполнение строевых команд, фигурных маршировок змейка, дуга, диагональ, противоход.</p>	1				
22	<p>ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Игра «Что изменилось?».ражнения «Летка-енка»</p>	1				
23	<p>Фигурные маршировки.</p> <p>ОРУ с предметами.</p> <p>Обучение комбинации по</p>	1				

	акробатике. Развитие координации движений					
24	Совершенствоват ь комбинации по акробатике. Развитие координации движений. Наклон вперед из положения сидя на результат.	1				
25	Оценить комбинацию по акробатике.	1				
26	ОРУ в разомкнутом строю. Обучение комбинации на бревне. Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, махами, повороты на 180гр.	1				
27	ОРУ в разомкнутом строю с обручами. Совершенствоват ь комбинацию на равновесие.	1				
28	ОРУ на скамейка. Оценить комбинацию на равновесие. Развитие координации движений.	1				

29	ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	1				
30	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Вис и упоры на низкой перекладине. Подтягивание.	1				
31	ОРУ на гимнастической скамейке. Подтягивание на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
32	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Запрыгивание на гимнастического козла, на скамейку. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
33	ОРУ в движении. Лазание по канату в три	1				



	приёма. Прыжок согнув ноги. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств					
34	ОРУ в движении. Лазание по канату на результат. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	1				
35	ОРУ с гимнастической палкой. Перестроение в круг. Оценить технику прыжок согнув ноги. Развитие силовых качеств.	1				
36	Модуль "Гимнастика"	1	1			
37	Модуль "Гимнастика"	1	1			
38	Инструктаж и техника безопасности на уроке спортивных игр	1				
39	Спортивные игры	1				
40	Спортивные игры	1				
41	Спортивные игры	1				
42	Спортивные игры	1				
43	Спортивные игры	1				

44	Спортивные игры	1				
45	Спортивные игры	1				
46	Модуль "Спортивные игры"	1	1			
47	Инструктаж по Т.Б. ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	1				
48	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1				
49	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей	1				

50	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1				
51	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	1				
52	Модуль "Легкая атлетика" Зачет	1	1			
53	Инструктаж и техника безопасности на уроке легкая атлетика. Бег на скорость (30,60м). Развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	1				
54	Бег на скорость	1				

	(30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц». Развитие скоростных способностей					
55	Обучение передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета игра. Развитие скоростных способностей.	1				
56	Провести соревнования. Эстафетный бег и передача эстафетной палочки	1				
57	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10 м. Многоскоки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	1				
58	Бросок теннисного мяча на дальность, точность. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	1				
59	Метание мяча на	1				

	<p>дальность, с места и с разбега. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси  <ul style="list-style-type: none"> <li>• лебеди».</li> </ul> Развитие скоростно-силовых способностей</p>					
60	<p>Метание мяча на результат. Игра «Гуси - лебеди». Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	1				
61	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	1				
62	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей</p>	1				

63	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
64	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	1				
65	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	1				
66	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от	1				

	грудь. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Игра мини-баскетбол. Развитие координационных способностей					
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
68	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0		