

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Самарской области**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области**

**средняя общеобразовательная школа им. А.И. Кузнецова села Курумоч**

**муниципального района Волжский Самарской области**

**ГБОУ СОШ с. Курумоч**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании школьного  
методического объединения  
учителей физической  
культуры и ОБЗР

Протокол № 1 от 28.08.2025

**СОГЛАСОВАНО**

Заместителем директора  
по УР Бабичевой Е.А

**УТВЕРЖДЕНО**

Директором  
ГБОУ СОШ с. Курумоч

\_\_\_\_\_  
Е.А. Тихановой  
Приказ № 140 - од от  
29.08.2025

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 96600426)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

**для обучающихся 1 – 4 классов**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое упражнение: построение и перестроение в одну и две шеренги, стояние на месте, повороты вправо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упора лёжа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах.

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

## *Прикладно-ориентированная графическая культура*

Развитие основных средств обеспечения устойчивости и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная внешность культуры*

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

#### *Спортивно-оздоровительная визуальная культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

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

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

#### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямым разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная графическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная внешность культуры*

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

*Спортивно-оздоровительная Вид культуры.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые приемы в движении противоходом, перестроении из колонны по одной в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения при лазании по кабелю в три приемника. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами движения: вперед, назад, с высоким подъемом колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической

скамейке: широкий ходьбой с поворотом в разные стороны и движением рук, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавающая подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная визуализация культуры.*

Развитие основных методов лечения базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **4 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*



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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная внешность культуры***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная визуальная культура***

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

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Подвижные и спортивные игры***

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием и передача мяча сверху, выполнение научно-технических

действий в условиях промышленной деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренними сторонами стопы, выполнение технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Упражнения физической подготовки для поддержания основных физических образцов. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

К концу обучения в **4 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

#### **Познавательные универсальные технологические действия :**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических образцов по возрастным стандартам, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединить физические упражнения по их целевому назначению: для профилактики нарушений осанки, развития силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные технологические действия :**

- взаимодействовать с учителем и обучающимся можно, воспроизводить, приводить ранее изученный материал и работать над вопросами в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимся, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, изучению физических упражнений;
- оказать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные технологические действия :**

- выполнять указания учителя, контролировать активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельное проведение занятий на основе изученного материала и с учетом естественных интересов; оценить успехи своих исследований на занятиях по физической культуре, мерам по разработке физических образцов, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К окончанию обучения в **1 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушений осанки и соблюдать осторожность по отношению к их нарушениям;
- изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бежать с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- переход перемещения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

К завершению обучения во **2 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приведем основные теоретические положения и выскажем свое мнение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, проводить измерения с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдение за их изменениями;
- Выполнять броски детского (теннисного) мяча в мишень из разных положений и других методов, переходя к манере подбрасывания гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасыванию его руками на руку, перекачиванию;
- дополнительный танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямым разбегом;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, опускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы из традиционных игр;
- – Выполните упражнения по развитию физического материала.

## 3 КЛАСС

К завершению обучения в **3 классе** учащиеся достигают следующих результатов по отдельным темам программы по физической культуре:



- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- Привести примеры общеразвивающей, организационной и соревновательной направленности, раскрыть их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерение пульса и определение физической нагрузки по ее значениям с помощью стандартной таблицы;
- выполнять упражнения с боковой и зрительной гимнастикой, объяснять их связь с предварительным показом утомлений;
- осуществлять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- Выполняйте ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подъемом колен и изменением положения рук, поворотами в правую и поворотную сторону, двигайтесь приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и поворотную сторону, лазать разноимённым способом;
- выездные прыжки через скакалку на две ноги и попеременно на правую и левую ногу;
- обучение движению ритмической гимнастики, движения танцев галопом и полькой;
- Выполнять бег с преодолением небольшого расстояния с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения и положения;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, опускаться с полого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия следующих игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижней передачи в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

#### **4 КЛАСС**

К завершению обучения в **4 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- объяснить 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 наружной систем;
- приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при разработке физических признаков: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- протокол оказания первой помощи в случае необходимости;
- вывести акробатические вычисления из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выведенный опорный прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;
- начало движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнить прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- Выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстоянии;
- выполнять сложные технические действия в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18	0	0	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	4	0	Поле для свободного ввода

2.2	Лыжная подготовка	12	2	0	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	14	4	0	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19	3	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	6	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	19	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	4	0	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10	4	0	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12	2	0	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	27	5	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	6	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		101	21	0	



## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	0	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	4	0	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10	4	0	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12	2	0	Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12	0	0	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	5	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	16	0	



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

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0	1неделя	Поле для свободного ввода1
2	Современные физические упражнения	1	0	0		Поле для свободного ввода1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		Поле для свободного ввода1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	2неделя	Поле для свободного ввода1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		Поле для свободного ввода1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0		Поле для свободного ввода1
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	3неделя	Поле для свободного

						ввода1
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		Поле для свободного ввода1
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		Поле для свободного ввода1
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0	4неделя	Поле для свободного ввода1
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0		Поле для свободного ввода1
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		Поле для свободного ввода1
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	5 неделя	Поле для свободного ввода1
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0		Поле для свободного ввода1
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0	6 неделя	Поле для свободного ввода1

17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		Поле для свободного ввода1
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0		Поле для свободного ввода1
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	7 неделя	Поле для свободного ввода1
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		Поле для свободного ввода1
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0		Поле для свободного ввода1
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	8 неделя	Поле для свободного ввода1
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0		Поле для свободного ввода1
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0		Поле для свободного ввода1
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	9неделя	Поле для свободного ввода1
26	Строевые упражнения с лыжами в	1	0	0		Поле для

	руках					свободного ввода1
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		Поле для свободного ввода1
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	10 неделя	Поле для свободного ввода1
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		Поле для свободного ввода1
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		Поле для свободного ввода1
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	11 неделя	Поле для свободного ввода1
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		Поле для свободного ввода1
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		Поле для свободного ввода1
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	12 неделя	Поле для свободного ввода1
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		Поле для свободного

						ввода1
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		Поле для свободного ввода1
37	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0	13неделя	Поле для свободного ввода1
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		Поле для свободного ввода1
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		Поле для свободного ввода1
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	14 неделя	Поле для свободного ввода1
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		Поле для свободного ввода1
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		Поле для свободного ввода1
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	15 неделя	Поле для свободного ввода1
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		Поле для свободного ввода1



45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		Поле для свободного ввода1
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0	16неделя	Поле для свободного ввода1
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		Поле для свободного ввода1
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0		Поле для свободного ввода1
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0	17неделя	Поле для свободного ввода1
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0		Поле для свободного ввода1
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		Поле для свободного ввода1
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0	18неделя	Поле для свободного ввода1
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0		Поле для свободного ввода1
54	Разучивание выполнения прыжка в	1	0	0		Поле для

	длину с места					свободного ввода1
55	Считалки для подвижных игр	1	0	0	19неделя	Поле для свободного ввода1
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		Поле для свободного ввода1
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		Поле для свободного ввода1
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	20неделя	Поле для свободного ввода1
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		Поле для свободного ввода1
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		Поле для свободного ввода1
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	21 неделя	Поле для свободного ввода1
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		Поле для свободного

						ввода1
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	22 неделя	Поле для свободного ввода1
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	23 неделя	Поле для свободного ввода1
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	24 неделя	Поле для свободного ввода1
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		Поле для свободного ввода1
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		Поле для свободного ввода1

73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	25 неделя	Поле для свободного ввода1
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0		Поле для свободного ввода1
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0	26неделя	Поле для свободного ввода1
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	27 неделя	Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные	1	0	0		Поле для свободного ввода1

	игры					
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0	28неделя	Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекс гто Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	29 неделя	Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0	30 неделя	Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники	1	0	0		Поле для

	выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	31неделя	Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	33неделя	Поле для свободного ввода1

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0	неделя	Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0		Поле для свободного ввода1
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	0	1неделя	Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		Поле для свободного ввода1
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
4	Физическое развитие	1	0	0	2неделя	Поле для свободного ввода1
5	Физические качества	1	0	0		Поле для свободного ввода1
6	Сила как физическое качество	1	0	0		Поле для свободного ввода1
7	Быстрота как физическое качество	1	0	0	3неделя	Поле для свободного ввода1



8	Выносливость как физическое качество	1	0	0		Поле для свободного ввода1
9	Гибкость как физическое качество	1	0	0		Поле для свободного ввода1
10	Развитие координации движений	1	0	0	4неделя	Поле для свободного ввода1
11	Развитие координации движений	1	0	0		Поле для свободного ввода1
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		Поле для свободного ввода1
13	Закаливание организма	1	0	0	5неделя	Поле для свободного ввода1
14	Утренняя зарядка	1	0	0		Поле для свободного ввода1
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0		Поле для свободного ввода1
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	6неделя	Поле для свободного ввода1
17	Строевые упражнения и команды	1	0	0		Поле для

						свободного ввода1
18	Строевые упражнения и команды	1	0	0		Поле для свободного ввода1
19	Прыжковые упражнения	1	0	0	7неделя	Поле для свободного ввода1
20	Прыжковые упражнения	1	1	0		Поле для свободного ввода1
21	Гимнастическая разминка	1	0	0		Поле для свободного ввода1
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	8неделя	Поле для свободного ввода1
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	1	0		Поле для свободного ввода1
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		Поле для свободного ввода1
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	0	9неделя	Поле для свободного ввода1
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		Поле для свободного

						ввода1
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	1	0		Поле для свободного ввода1
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	10 неделя	Поле для свободного ввода1
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0		Поле для свободного ввода1
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0		Поле для свободного ввода1
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	11 неделя	Поле для свободного ввода1
32	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		Поле для свободного ввода1
33	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		Поле для свободного ввода1
34	Подъем лесенкой	1	0	0	12неделя	Поле для свободного ввода1
35	Подъем лесенкой	1	1	0		Поле для свободного ввода1

36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		Поле для свободного ввода1
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	13 неделя	Поле для свободного ввода1
38	Торможение лыжными палками	1	0	0		Поле для свободного ввода1
39	Торможение лыжными палками	1	0	0		Поле для свободного ввода1
40	Торможение падением на бок	1	0	0	14 неделя	Поле для свободного ввода1
41	Торможение падением на бок	1	1	0		Поле для свободного ввода1
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		Поле для свободного ввода1
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	15 неделя	Поле для свободного ввода1
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	0		Поле для свободного ввода1
45	Сложно координированные	1	0	0		Поле для

	прыжковые упражнения					свободного ввода1
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	0	16неделя	Поле для свободного ввода1
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		Поле для свободного ввода1
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		Поле для свободного ввода1
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	17 неделя	Поле для свободного ввода1
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		Поле для свободного ввода1
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0		Поле для свободного ввода1
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	18 неделя	Поле для свободного ввода1
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	1	0		Поле для свободного ввода1
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0		Поле для свободного

						ввода1
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	0	19 неделя	Поле для свободного ввода1
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0		Поле для свободного ввода1
57	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		Поле для свободного ввода1
58	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	20 неделя	Поле для свободного ввода1
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		Поле для свободного ввода1
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	1	0		Поле для свободного ввода1
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	21 неделя	Поле для свободного ввода1
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		Поле для свободного ввода1
63	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		Поле для свободного ввода1

64	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	22 неделя	Поле для свободного ввода1
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		Поле для свободного ввода1
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		Поле для свободного ввода1
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	1	0	23 неделя	Поле для свободного ввода1
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		Поле для свободного ввода1
69	Футбольный бильярд	1	0	0		Поле для свободного ввода1
70	Футбольный бильярд	1	0	0	24 неделя	Поле для свободного ввода1
71	Бросок ногой	1	0	0		Поле для свободного ввода1
72	Бросок ногой	1	0	0		Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры на развитие	1	0	0	25 неделя	Поле для

	равновесия					свободного ввода1
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	1	0		Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	0		Поле для свободного ввода1
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	26 неделя	Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0		Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	27 неделя	Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	1	0		Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1



82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	28 неделя	Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		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	0	0	29 неделя	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	1	0		Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	30 неделя	Поле для свободного

	ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0		Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	31 неделя	Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0		Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные	1	0	0	32 неделя	Поле для свободного ввода1

	игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	33 неделя	Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0	34 неделя	Поле для свободного ввода1
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО	1	0	0		Поле для свободного ввода1
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1	1	0		Поле для свободного ввода1

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0	1неделя	Поле для свободного ввода1
2	История появления современного спорта	1	0	0		Поле для свободного ввода1
3	Виды физических упражнений	1	0	0		Поле для свободного ввода1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0	2неделя	Поле для свободного ввода1
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0		Поле для свободного ввода1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0		Поле для свободного ввода1
7	Закаливание организма под душем	1	0	0	3неделя	Поле для свободного ввода1

8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0		Поле для свободного ввода1
9	Строевые команды и упражнения	1	0	0		Поле для свободного ввода1
10	Строевые команды и упражнения	1	1	0	4неделя	Поле для свободного ввода1
11	Лазанье по канату	1	0	0		Поле для свободного ввода1
12	Лазанье по канату	1	0	0		Поле для свободного ввода1
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	5неделя	Поле для свободного ввода1
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	1	0		Поле для свободного ввода1
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		Поле для свободного ввода1
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	6неделя	Поле для свободного ввода1
17	Прыжки через скакалку	1	0	0		Поле для

						свободного ввода1
18	Прыжки через скакалку	1	1	0		Поле для свободного ввода1
19	Ритмическая гимнастика	1	0	0	7неделя	Поле для свободного ввода1
20	Ритмическая гимнастика	1	0	0		Поле для свободного ввода1
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0		Поле для свободного ввода1
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	8неделя	Поле для свободного ввода1
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0		Поле для свободного ввода1
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	1	0		Поле для свободного ввода1
25	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	9неделя	Поле для свободного ввода1
26	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		Поле для свободного

						ввода1
27	Броски набивного мяча	1	0	0		Поле для свободного ввода1
28	Броски набивного мяча	1	1	0	10 неделя	Поле для свободного ввода1
29	Челночный бег	1	0	0		Поле для свободного ввода1
30	Челночный бег	1	1	0		Поле для свободного ввода1
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	11 неделя	Поле для свободного ввода1
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	0		Поле для свободного ввода1
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		Поле для свободного ввода1
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	1	0	12неделя	Поле для свободного ввода1
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		Поле для свободного ввода1



36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		Поле для свободного ввода1
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	13 неделя	Поле для свободного ввода1
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		Поле для свободного ввода1
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		Поле для свободного ввода1
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	1	1	14 неделя	Поле для свободного ввода1
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		Поле для свободного ввода1
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		Поле для свободного ввода1
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	15 неделя	Поле для свободного ввода1
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		Поле для свободного ввода1
45	Скольжение с пологого склона с	1	0	0		Поле для

	поворотами и торможением					свободного ввода1
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	1	0	16неделя	Поле для свободного ввода1
47	Футбол ведение мяча по прямой	1	0	0		Поле для свободного ввода1
48	Футбол ведение мяча змейкой	1	0	0		Поле для свободного ввода1
49	Футбол упражнения с мячом в парах	1	0	0	17 неделя	Поле для свободного ввода1
50	Футбол.Упражнения с мячом у стены	1	0	0		Поле для свободного ввода1
51	Футбол индивидуальные упражнения с мячом	1	1	0		Поле для свободного ввода1
52	Футбол тактика нападения	1	0	0	18 неделя	Поле для свободного ввода1
53	Футбол стандартные положения	1	0	0		Поле для свободного ввода1
54	Футбол игра 3 на 3	1	0	0		Поле для свободного

						ввода1
55	Футбол игра 1 на 1	1	0	0	19 неделя	Поле для свободного ввода1
56	Футбол игра 4на4	1	1	0		Поле для свободного ввода1
57	Футбол .Упражнения скорость с мячом	1	0	0		Поле для свободного ввода1
58	Футбол упражнения на координацию с мячом	1	0	0	20 неделя	Поле для свободного ввода1
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		Поле для свободного ввода1
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		Поле для свободного ввода1
61	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	21 неделя	Поле для свободного ввода1
62	Спортивная игра баскетбол	1	1	0		Поле для свободного ввода1
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		Поле для свободного ввода1

64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	0	22 неделя	Поле для свободного ввода1
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		Поле для свободного ввода1
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		Поле для свободного ввода1
67	Спортивная игра волейбол	1	0	0	23 неделя	Поле для свободного ввода1
68	Спортивная игра волейбол	1	0	0		Поле для свободного ввода1
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0		Поле для свободного ввода1
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	24 неделя	Поле для свободного ввода1
71	Спортивная игра футбол	1	0	0		Поле для свободного ввода1
72	Спортивная игра футбол	1	0	0		Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	0	25 неделя	Поле для

						свободного ввода1
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	0		Поле для свободного ввода1
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	26 неделя	Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0		Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	27 неделя	Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	0		Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0		Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники	1	0	0	28 неделя	Поле для

	выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		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	0	0	29 неделя	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	1	0		Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	30 неделя	Поле для свободного ввода1

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0		Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	31 неделя	Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0		Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	32 неделя	Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники	1	0	0		Поле для

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	33 неделя	Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.. Подвижные игры	1	0	0		Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. . Подвижные игры	1	0	0	34 неделя	Поле для свободного ввода1
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		Поле для свободного ввода1
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	0	0		Поле для свободного ввода1



	(тестов) 2-3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	2		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1			1 неделя	
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			2 неделя	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			3 неделя	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при	1				

	травмах					
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			4неделя	
8	Закаливание организма	1				
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			5неделя	
10	Акробатическая комбинация	1				
11	Акробатическая комбинация	1	1		6неделя	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1		7неделя	

14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				
15	Обучение опорному прыжку	1			8 неделя	
16	Обучение опорному прыжку	1	1			
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1			9 неделя	
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1		10 неделя	
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				

21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			11 неделя	
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			12 неделя	
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1			
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	1		13 неделя	
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	1			
27	Беговые упражнения	1			14 неделя	
28	Метание малого мяча на дальность	1				
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	1		15 неделя	

	ГТО. Метание мяча весом 150 г					
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			16 неделя	
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			17 неделя	
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			18 неделя	
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	1			

37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			19 неделя	
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			20 неделя	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			21неделя	
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	1			
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			22 неделя	
44	Подводящие	1				

	упражнения					
45	Подводящие упражнения	1			23 неделя	
46	Упражнения с плавательной доской	1				
47	Упражнения в скольжении на груди	1			24 неделя	
48	Упражнения в скольжении на груди	1				
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1			25 неделя	
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1				
51	Упражнения в плавании способом кроль	1			26 неделя	
52	Упражнения в плавании способом кроль	1				
53	Упражнения в плавании способом кроль	1			27 неделя	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			28 неделя	



56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			29неделя	
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			30 неделя	
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				
61	Упражнения из игры волейбол	1			31 неделя	
62	Упражнения из игры волейбол	1	1			
63	Упражнения из игры баскетбол	1			32 неделя	
64	Упражнения из игры баскетбол	1	1			
65	Упражнения из игры футбол	1			33 неделя	
66	Упражнения из игры футбол	1	1			
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с	1			34 неделя	

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68					

