

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
Управление образования Администрации Камбарского района  
МБОУ "Ершовская СОШ"

РАССМОТРЕНО  
на Педагогическом Совете

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель ШМО

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

\_\_\_\_\_  
Миннигалиева Н.А.  
Приказ  
от «16» сентября 2024 г.

\_\_\_\_\_  
Балтина Т.А.  
Приказ № 94  
от «17» сентября 2024 г.

Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре  
для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи  
1-4 класс

# АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ (ТНР)

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР), требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу:

1. В федеральной адаптивной образовательной программе начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённой приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 года № 1023.
2. Приказ № 495 от 17.07.2024 года Изменения вносимые в приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ.
3. Матвеев А.П..Физическая культура: Учеб. Для учащихся 1-4 кл.нач. шк./Матвеев 14 издание— М.: Просвещение, 2023.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КУРСА

*Целью* обучения физической культуре является *формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.*

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных *задач*:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
- Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- Развитие кинетической и кинестетической основы движений.
- Преодоление дефицитности психомоторной сферы.

- Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

- Владение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья;

- Поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;

- Владеть умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе;

- Адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

- Формировать умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- Формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

## **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

1. Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;

- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; отказа от деления на «своих» и «чужих»; уважения истории и культуры каждого народа;

2. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;

- уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

3. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и общества, школы, коллектива и стремления следовать им;

- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитии этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

- формирования чувства прекрасного и эстетических чувств благодаря знакомству с мировой и отечественной художественной культурой;

4. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование способности к организации своей учебной деятельности (планированию, контролю, оценке).

1. Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

2. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

3. Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

4. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

5. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

6. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

7. Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

8. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

9. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

10. Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

11. Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ АООП НОО с ТНР**

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с ТНР на ступени начального общего образования включает в себя направления коррекционной деятельности, отражающие ее основное содержание:

-диагностическая работа обеспечивает своевременное выявление у обучающихся с ТНР особых потребностей в адаптации к освоению адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, проведение комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию психолого-медико-педагогической помощи в условиях образовательной организации;

-коррекционно-развивающая работа обеспечивает оказание своевременной адресной специализированной помощи в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом, речевом развитии обучающихся с ТНР;

-консультативная работа обеспечивает непрерывность специального сопровождения обучающихся с ТНР в освоении адаптированной основной общеобразовательной программы начального образования, специалистов, работающих с детьми, их семей по вопросам реализации

дифференцированных психолого-педагогических условий образования, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся с ТНР;

-информационно-просветительская работа направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для обучающихся с ТНР, со всеми его участниками - сверстниками, родителями (законными представителями).

Коррекционно-развивающая работа включает:

- системное и разностороннее развитие речи и коррекцию речевых расстройств;
- совершенствование коммуникативной деятельности;
- формирование и коррекцию общефункциональных и специфических механизмов речевой деятельности (по Е.Ф. Собонович);
- развитие и коррекцию дефицитарных функций (сенсорных, моторных, психических) у обучающихся с ТНР;
- развитие познавательной деятельности, высших психических функций (что возможно только лишь в процессе развития речи);
- формирование или коррекцию нарушений развития личности, эмоционально-волевой сферы с целью максимальной социальной адаптации обучающегося с ТНР;
- достижение уровня речевого развития, оптимального для обучающегося, и обеспечивающего возможность использовать освоенные умения и навыки в разных видах учебной и вне учебной деятельности, различных коммуникативных ситуациях.

#### *Механизмы реализации программы коррекционной работы*

Основными механизмами реализации программы коррекционной работы являются оптимально выстроенное взаимодействие специалистов образовательной организации, обеспечивающее комплексное, системное сопровождение образовательного процесса, и социальное партнерство, предполагающее профессиональное взаимодействие образовательной организации с внешними ресурсами (организациями различных ведомств, другими институтами общества).

Взаимодействие специалистов образовательной организации предусматривает:

- многоаспектный анализ личностного, познавательного, речевого развития обучающегося с ТНР;
- комплексный подход к диагностике, определению и решению проблем обучающегося с ТНР, к предоставлению ему квалифицированной помощи с учетом уровня речевого развития, механизма речевой патологии, структуры речевого дефекта;
- разработку индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся с ТНР.

Социальное партнерство предусматривает:

- сотрудничество с образовательными организациями и другими ведомствами по вопросам преемственности обучения, развития, социализации, здоровьесбережения обучающихся с ТНР;
- сотрудничество со средствами массовой информации;
- сотрудничество с родительской общественностью.

В программе по физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют формирование детей по *физкультурным группам*:

- *основная* (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку в соответствии с возрастом, сдающая тесты физической подготовки);
- *подготовительная* (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку с незначительными ограничениями, сдающая тесты физической нагрузки);
- *специальная* (категория детей по состоянию здоровья освобождается от физической нагрузки, осваивает учебный материал теоретически: доклад, конспект в тетради по физической культуре).

## МЕСТО КУРСА

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 102 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2-4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом МОиН от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ АООП НОО ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ТНР

### Личностные результаты освоения АООП НОО:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты освоения АООП НОО:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных.

### **Предметные результаты освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО:**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

4) представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях; умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений); сформированность понятия о тренировке тела; овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная организация) в соответствии с физическими возможностями; сформированность навыков полного смешанно диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений;

5) ориентация в понятиях "режим дня" и "здоровый образ жизни"; знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья; умение соблюдать правила личной гигиены; умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма; овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;

6) интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие; овладение спортивными умениями, доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.); умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой.

## 1 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	11-12	9 - 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

## 2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (снизу - девочки), количество раз	4	2-3	1	10 - 11	8 - 9	6 - 7
Прыжок в длину с места, см	128 – 135	119 – 125	107 – 118	120 – 129	116 – 119	95 – 115



Наклон вперед из положения сед, ноги врозь, см	+4 + 6	+3 +5	+1	+8 +9	+4 +6	+2
Бег 30 м с высокого старта, сек	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 мин	7,30	6.45	6,12	6,23	6,52	7,37

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (снизу - девочки), количество раз	5-6	3-4	2-1	12 - 14	9 - 11	7-8
Прыжок в длину с места, см	137-146	127-136	112-125	145-153	125-143	116-124
Наклон вперед из положения сед, ноги врозь, см	+7 +8	+3 +5	+2	+10	+6 +9	+2
Бег 30 м с высокого старта, сек	6,1 - 5,6	5,9 - 6,3	6,2 – 6,9	6,2 – 5,8	6,3 – 6,7	6,9 – 7,2
Бег 1000 мин	8,0 – 8,5	9 – 11,0	12,0	7,5 – 8,0	11,0 – 10,0	12,5 – 13,0
Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	8,5 – 9,0	9,5 – 10,0	11,0 – 10,0	8,6 – 9,5	10,5 – 11,5	12,5 – 11,5

## 4 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (снизу - девочки), количество раз	6	4	3	18	15	10
Прыжок в длину с места, см	155-165	140-154	130-145	155-160	140-145	125-135
Наклон вперед из положения сед, ноги врозь, см	+9	+7	+3	+11	+8	+4
Бег 30 м с высокого старта, сек	5,7 – 5,5	6,2 – 5,8	6,5 – 6,3	6,1 – 5,8	6,4 – 6,0	6,8 – 6,5
Бег 60 м с высокого старта, сек	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000 м (мин, сек)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30
Ходьба на лыжах 1 км (мин, сек)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30

## КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.*

*Мелкими* ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные* ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- Старт не из требуемого положения;
- Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- Несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые* ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала "Знания о физической культуре", "Способы двигательной деятельности", "Физическое совершенствование".

Содержание раздела "Знания о физической культуре" отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Из истории физической культуры.* История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

*Комплексы упражнений на развитие физических качеств.*

*Комплексы дыхательных упражнений.* Гимнастика для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.* Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением.

Броски: большого мяча (0,5 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжи.* Передвижение на лыжах; повороты; ускорения; торможение.

*Подвижные и спортивные игры.* На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале конькобежной подготовки:* эстафеты в передвижении на коньках, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Общеразвивающие упражнения*

На материале гимнастики

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 0,5 кг, гантели до 300 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

*На материале легкой атлетики*

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с высокого старта, из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 300 м без учёта времени; равномерный 3-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (0,5 кг), по кругу, из разных исходных положений.

*На материале конькобежной подготовки:*

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с конька на конек (на месте, в движении, прыжком с опорой на клюшку); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на коньках; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горки с изменяющимися стойками на коньках; подборание предметов во время ускорения в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на коньках в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### 2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;



- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### 3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча

снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## 4 КЛАСС

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Гигиена человека, осанка человека	1	Поле для свободного ввода
1.2	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	14	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	14	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		50	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Занятия по укреплению здоровья. Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	14	Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	14	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	15	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		52	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		11	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках. Измерение пульса на уроках физической культуры.	1	Поле для свободного ввода
2.2	Физическая нагрузка	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Закаливание организма. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	14	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	14	Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	15	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		53	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		12	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Закаливание организма	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	14	Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	14	Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		54	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения	1	Поле для свободного ввода1
	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>		
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	Поле для свободного ввода1
	<b>Оздоровительная физическая культура.</b>		
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	Поле для свободного ввода1
4	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	Поле для свободного ввода1
	<b>Раздел -2. Лёгкая атлетика.</b>		
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Приземление после спрыгивания с горки матов	1	Поле для свободного ввода1
6	Правила поведения на уроках физической культуры. Правила выполнения прыжка в длину с места. Рзучивание техники выполнения	1	Поле для свободного ввода1
7	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Разучивание фазы приземления из прыжка	1	Поле для свободного ввода1
8	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места в полной координации. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1



13	Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	Поле для свободного ввода
14	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Обучение способам организации игровых площадок	1	Поле для свободного ввода
15	Обучение способам организации игровых площадок. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	Поле для свободного ввода
16	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Поле для свободного ввода
<b>Раздел 2. Спортивно- оздоровительная физическая культура</b>			
17-1	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Поле для свободного ввода
18-2	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	Поле для свободного ввода
19-3	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях	1	Поле для свободного ввода
20-4	Учимся гимнастическим упражнениям. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Поле для свободного ввода
21 – 5	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1	Поле для свободного ввода
22 – 6	Гимнастические упражнения в прыжках.	1	Поле для свободного ввода
23 – 7	Акробатические упражнения, основные техники. Способы построения и повороты стоя на месте	1	Поле для свободного ввода
24 – 8	Гимнастические упражнения с мячом, со скакалкой. Разучивание прыжков в группировке	1	Поле для свободного ввода
25 – 9	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе	1	Поле для свободного ввода
26 -10	Сгибание рук в положении упор лежа. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	Поле для свободного ввода
\	<b>Подвижные игры -</b>		
27- 11	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	Поле для свободного ввода
28 -12	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	Поле для свободного ввода
29 -13	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	Поле для свободного ввода

30 -14	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	Поле для свободного ввода1
31 - 15	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	Поле для свободного ввода1
32 - 16	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	Поле для свободного ввода1
<b>Лыжная подготовка.</b>			
33 -1	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах	1	Поле для свободного ввода1
34 -2	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах. Техника ступающего шага во время передвижения	1	Поле для свободного ввода1
35 – 3	Техника ступающего шага во время передвижения. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	Поле для свободного ввода1
36 – 4	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	Поле для свободного ввода1
37 – 5	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	Поле для свободного ввода1
38 -6	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Поле для свободного ввода1
39 – 7	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Поле для свободного ввода1
40 – 8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Поле для свободного ввода1
41 - 9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Поле для свободного ввода1
42 -10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	Поле для свободного ввода1
43 -11	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Поле для свободного ввода1
44 - 12	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Поле для свободного ввода1
45 - 13	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Поле для свободного ввода1

46 - 14	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Поле для свободного ввода1
<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
47 - 15	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» Ведение мяча на месте.	1	Поле для свободного ввода1
48 - 16	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» Ведение мяча на месте и в движении.	1	Поле для свободного ввода1
49 - 17	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» Ведение мяча на месте и в движении.	1	Поле для свободного ввода1
50 - 18	Разучивание подвижной игры «Караси и щука». Ведение мяча на месте и в движении.		
<b>Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>			
51 – 1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
52 – 2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
53 – 3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
54 – 4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
55 – 5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
56 – 6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
57 – 7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
58 – 8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
59 – 9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
60 – 10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Поле для свободного ввода1

	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		
61 – 11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода 1
62 – 12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода 1
63 – 13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода 1
64 – 14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 мет. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода 1
65 – 15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 30 мет. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода 1
66 - 16	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	Поле для свободного ввода 1
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>68</b>	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	Поле для свободного ввода1
	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>		
2	Физическое развитие. Физические качества. Выносливость как физическое качество	1	Поле для свободного ввода1
3	Быстрота как физическое качество. Сила как физическое качество. Гибкость как физическое качество Утренняя зарядка	1	Поле для свободного ввода1
	<b>Оздоровительная физическая культура.</b>	1	Поле для свободного ввода1
4	Развитие координации движений. Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре Закаливание организма	1	Поле для свободного ввода1
	<b>Раздел -2. Лёгкая атлетика.</b>	1	Поле для свободного ввода1
5	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Бег на 30м. Эстафеты. Прыжковые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
6	Бег на 30м. Эстафеты.	1	Поле для свободного ввода1
7	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Прыжковые упражнения. Техника выполнения прыжков. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
8	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Техника выполнения прыжков. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
9	Метание мяча на дальность. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
10	Метание мяча на дальность. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
11	Нормативы. Метание мяча на дальность. Челночный бег 3*10м.	1	Поле для свободного ввода1
12	Броски мяча в неподвижную мишень Сложно координированные беговые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
13	Броски мяча в неподвижную мишень Сложно координированные беговые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
	<b>Спортивные и подвижные игры - 3</b>		

14	Подвижные игры с приемами спортивных игр		
15	Игры с приемами баскетбола		
16	Игры с приемами баскетбола		
	<b>Гимнастика с основами акробатики.</b>		
17 – 1	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастическая разминка. Ходьба на гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
18 – 2	Строевые упражнения и команды. Ходьба на гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
19 – 3	Строевые упражнения и команды Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Поле для свободного ввода1
20 – 4	Упражнения с гимнастической скакалкой. Танцевальные гимнастические движения	1	Поле для свободного ввода1
21 – 5	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Поле для свободного ввода1
22 – 6	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Поле для свободного ввода1
23 – 7	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Поле для свободного ввода1
24 – 8	Ходьба на гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
25 – 9	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
26 – 10	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	Поле для свободного ввода1
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
27 – 11	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Поле для свободного ввода1
28 - 12	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Поле для свободного ввода1
29 – 13	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Поле для свободного ввода1
30 - 14	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Поле для свободного ввода1
31 – 15	Прием «волна» в баскетболе		
32 - 16	Прием «волна» в баскетболе		
	<b>Лыжная подготовка</b>		
33 -1	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	Поле для свободного ввода1
34 – 2	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Поле для свободного ввода1
35 – 3	Спуск с горы в основной стойке	1	Поле для свободного ввода1

36 – 4	Спуск с горы в основной стойке	1	Поле для свободного ввода1
37 – 5	Подъем лесенкой	1	Поле для свободного ввода1
38 – 6	Подъем лесенкой	1	Поле для свободного ввода1
39 – 7	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Поле для свободного ввода1
40 – 8	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Поле для свободного ввода1
41 – 9	Торможение лыжными палками	1	Поле для свободного ввода1
42 – 10	Торможение лыжными палками	1	Поле для свободного ввода1
43 – 11	Торможение падением на бок	1	Поле для свободного ввода1
44 – 12	Торможение падением на бок	1	Поле для свободного ввода1
45 – 13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
46 - 14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
47 – 15	Игры с приемами футбола: метко в цель Футбольный бильярд	1	Поле для свободного ввода1
48 - 16	Игры с приемами футбола: метко в цель Футбольный бильярд	1	Поле для свободного ввода1
49 – 17	Гонка мячей и слалом с мячом Футбольный бильярд	1	Поле для свободного ввода1
50 – 18	Гонка мячей и слалом с мячом. Футбольный бильярд	1	Поле для свободного ввода1
51 – 19	Бросок ногой Футбольный бильярд	1	Поле для свободного ввода1
52 - 20	Подвижные игры на развитие равновесия	1	Поле для свободного ввода1
	<b>Лёгка яатлетика – 7. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</b>		
53 – 1	Сложно координированные прыжковые упражнения. Бег с поворотами и изменением направлений	1	Поле для свободного ввода1
54 – 2	Прыжок в высоту с прямого разбега Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	Поле для свободного ввода1
55 – 3	Прыжок в высоту с прямого разбега. Сложно координированные беговые упражнения	1	Поле для свободного ввода1
56 – 4	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Поле для свободного ввода1

	Смешанное передвижение		
57 – 5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Поле для свободного ввода1
58 – 6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
59 – 7	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
60 – 8	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Метание теннисного мяча в цель.	1	Поле для свободного ввода1
61 - 9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
62 – 10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
63 – 11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
64 – 12	Челночный бег 3*10м. Метание на дальность.	1	Поле для свободного ввода1
65 – 13	Челночный бег 3*10м. Метание на дальность. Бег -30мет.	1	Поле для свободного ввода1
66 - 14	Метание на дальность. Бег -30мет.	1	Поле для свободного ввода1
67 – 15	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	Поле для свободного ввода1
68 - 16	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	Поле для свободного ввода1
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	



### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	<b>Знания о физической культуре.</b>		
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1	Поле для свободного ввода 1
	<b>Способы самостоятельной деятельности.</b>		
2	Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	Поле для свободного ввода 1
3	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	Поле для свободного ввода 1
	<b>Физическое совершенствование.</b>		
4	Закаливание организма под душем Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Поле для свободного ввода 1
	<b>Лёгкая атлетика Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</b>		
5	Челночный бег. Прыжок в длину с разбега	1	Поле для свободного ввода 1
6	Челночный бег. Прыжок в длину с разбега	1	Поле для свободного ввода 1
7	Прыжок в длину с разбега. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Броски набивного мяча. Бег на 30м.	1	Поле для свободного ввода 1
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Броски набивного мяча. Бег на 30м.	1	Поле для свободного ввода 1
10	Беговые упражнения с координационной сложностью. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Поле для свободного ввода 1
	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
12	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Поле для свободного ввода 1

13	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки		
14	Спортивная игра баскетбол	1	Поле для свободного ввода 1
15	Спортивная игра баскетбол	1	Поле для свободного ввода 1
16	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Поле для свободного ввода 1
	<b>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Гимнастика -</b>		
17 - 1	Передвижения по гимнастической скамейке Танцевальные упражнения из танца полька Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Поле для свободного ввода 1
18 – 2	Передвижения по гимнастической скамейке Танцевальные упражнения из танца полька Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Поле для свободного ввода 1
19 – 3	Передвижения по гимнастической стенке на гимнастической скамье. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Поле для свободного ввода 1
20 – 4	Передвижения по гимнастической стенке на гимнастической скамье. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Поле для свободного ввода 1
21 – 5	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Поле для свободного ввода 1
22 – 6	Прыжки через скакалку Эстафеты Танцевальные упражнения из танца галоп	1	Поле для свободного ввода 1
23 – 7	Ритмическая гимнастика. Эстафеты Танцевальные упражнения из танца галоп	1	Поле для свободного ввода 1
24 – 8	Ритмическая гимнастика Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	Поле для свободного ввода 1
25 - 9	Упражнения на мате- «Мост», «Свечка» Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
26 – 10	Упражнения на мате- «Мост», «Свечка» Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
	<b>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Спортивные игры</b>		
27 - 11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание		

	из вися лежа на низкой перекладине 90см.		
28 – 12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	Поле для свободного ввода I
	<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
29 – 13	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Поле для свободного ввода I
30 – 14	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Поле для свободного ввода I
31 – 15	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Поле для свободного ввода I
32 - 16	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Поле для свободного ввода I
	<b>Лыжная подготовка</b>		
33 – 1	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Поле для свободного ввода I
34 – 2	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Поле для свободного ввода I
35 – 3	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	Поле для свободного ввода I
36 – 4	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	Поле для свободного ввода I
37 – 5	Повороты на лыжах способом переступания	1	Поле для свободного ввода I
38 - 6	Повороты на лыжах способом переступания	1	Поле для свободного ввода I
39 - 7	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	Поле для свободного ввода I
40 - 8	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	Поле для свободного ввода I
41 – 9	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	Поле для свободного ввода I
42 – 10	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	Поле для свободного ввода I
43 – 11	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Поле для свободного ввода I
44 – 12	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Поле для свободного ввода I

45 – 13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
46 – 14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
<b>Спортивные игры</b>			
47 - 15	Спортивная игра волейбол, правила игра, прямая нижняя подача	1	Поле для свободного ввода 1
48 - 16	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Поле для свободного ввода 1
49 – 17	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Поле для свободного ввода 1
50 – 18	Спортивная игра футбол Подвижные игры с приемами футбола	1	Поле для свободного ввода 1
51 – 19	Спортивная игра футбол Подвижные игры с приемами футбола	1	Поле для свободного ввода 1
52 - 20	Спортивная игра футбол Подвижные игры с приемами футбола	1	Поле для свободного ввода 1
<b>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Лёгкая атлетика</b>			
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	Поле для свободного ввода 1
54	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Поле для свободного ввода 1
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Поле для свободного ввода 1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода 1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода 1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода 1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода 1
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Поле для свободного ввода 1
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Поле для свободного ввода 1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	<b>Знания о физической культуре</b>		
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1	Поле для свободного ввода1
	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>		
2	Самостоятельная физическая подготовка Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	Поле для свободного ввода1
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	Поле для свободного ввода1
	<b>Оздоровительная физическая культура</b>		
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Закаливание организма	1	Поле для свободного ввода1
	<b>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Лёгкая атлетика</b>		
5	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	Поле для свободного ввода1
6	Беговые упражнения. Бег 30 мет.	1	Поле для свободного ввода1
7	Беговые упражнения. Бег 30 мет.	1	Поле для свободного ввода1
8	Метание малого мяча весом 150г. на дальность Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
9	Метание малого мяча весом 150 г. на дальность Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Поле для свободного ввода1
11	Беговые упражнения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
	<b>Спортивные игры</b>		
12	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение», «Подвижная цель»	1	Поле для свободного ввода1

13	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	Поле для свободного ввода1
14	Упражнения из игры баскетбол	1	Поле для свободного ввода1
15	Упражнения из игры баскетбол	1	Поле для свободного ввода1
16	Игра «Баскетбол»	1	Поле для свободного ввода1
	<b>Гимнастика с основами акробатики. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</b>		
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	Поле для свободного ввода1
18	Акробатическая комбинация Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	Поле для свободного ввода1
19	Акробатическая комбинация Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	Поле для свободного ввода1
20	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку		
21	Обучение опорному прыжку Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
22	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	Поле для свободного ввода1
23	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
24	Упражнения на гимнастической перекладине Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
25	Упражнения на гимнастической перекладине Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
26	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	Поле для свободного ввода1
	<b>Подвижные и спортивные игры.</b>		
27	Упражнения из игры волейбол	1	Поле для свободного ввода1
28	Упражнения из игры волейбол	1	Поле для свободного ввода1
29	Спортивная игра волейбол, правила игра, прямая нижняя подача	1	Поле для свободного ввода1
	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Поле для свободного ввода1
30	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Поле для свободного ввода1

31	Спортивная игра футбол Подвижные игры с приемами футбола	1	Поле для свободного ввода1
32	Спортивная игра футбол Подвижные игры с приемами футбола	1	Поле для свободного ввода1
	<b>Лыжная подготовка</b>		
33 -1	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	Поле для свободного ввода1
34 – 2	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
35 – 3	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
36 – 4	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
37 – 5	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
38 – 6	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Поле для свободного ввода1
39 – 7	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Поле для свободного ввода1
40 – 8	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Поле для свободного ввода1
41 – 9	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Поле для свободного ввода1
42 – 10	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Поле для свободного ввода1
43 – 11	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	Поле для свободного ввода1
44 – 12	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	Поле для свободного ввода1
45 – 13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
46 – 14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
47 – 15	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Поле для свободного ввода1
48 - 16	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	Поле для свободного ввода1
	<b>Игры подвижные и спортивные</b>		



49 -17	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	Поле для свободного ввода1
50 – 18	Упражнения из игры футбол	1	Поле для свободного ввода1
51 – 19	Упражнения из игры футбол	1	Поле для свободного ввода1
52 - 20	Упражнения из игры футбол	1	Поле для свободного ввода1
	<b>Лёгкая атлетика. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</b>		
53 -1	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	Поле для свободного ввода1
54 -2	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	Поле для свободного ввода1
55 – 3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
56 -4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
57 – 5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Поле для свободного ввода1
58 – 6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
59 – 7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
60 – 8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
61 – 9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
62 – 10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
63 – 11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Поле для свободного ввода1
64 – 12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
65 – 13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Поле для свободного ввода1
66 – 14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Поле для свободного ввода1

67- 15	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Поле для свободного ввода1
68 - 16	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

