

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Самарской области

Юго-Восточное управление

ГБОУ СОШ с. Дмитриевка

РАССМОТРЕНА

Руководитель МО

Мещенкова Ж.В.
Протокол № 1
от 28. 08. 2026 г.

ПРОВЕРЕНА

Заместитель директора по УВР

Ведяскина Т.Н.
28. 08. 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы

Охрименко Н.И.
Приказ №132-од
от 28. 08. 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10883374)

учебного предмета «Физическая культура»

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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 ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке:

равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее 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.

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 свое 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 приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее 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 вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

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 легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1		
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1		
1.2	Осанка человека	1		
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		
2.2	Лыжная подготовка	12		
2.3	Легкая атлетика	18		
2.4	Подвижные и спортивные игры	19		

Итого по разделу		67		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26		
Итого по разделу		26		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3		
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	9		
Итого по разделу		9		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		
2.2	Лыжная подготовка	12		
2.3	Легкая атлетика	14		
2.4	Подвижные игры	19		
Итого по разделу		59		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		
Итого по разделу		28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		
2.3	Физическая нагрузка	2		
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1		
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		
2.2	Легкая атлетика	10		
2.3	Лыжная подготовка	12		
2.4	Плавательная подготовка	12		

2.5	Подвижные и спортивные игры	16		
Итого по разделу		66		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		
Итого по разделу		28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	5		
Итого по разделу		5		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Способы физкультурной деятельности	9		
Итого по разделу		9		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17		
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	2		
1.3	Игры и игровые задания	4		
Итого по разделу		23		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				

2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2		
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14		
2.3	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	3		
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	4		
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2		
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3		
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3		
Итого по разделу		31		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Что такое физическая культура	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
2	Современные физические упражнения	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

9	Исходные положения в физических упражнениях	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
23	Разучивание прыжков в группировке	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
37	Чем отличается ходьба от бега	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
55	Считалки для подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

59	Обучение способам организации игровых площадок	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			

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

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1			

	длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
2	Зарождение Олимпийских игр	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
3	Современные Олимпийские игры	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
4	Физическое развитие	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
5	Физические качества	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
6	Сила как физическое качество	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
7	Быстрота как физическое качество	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
8	Выносливость как физическое качество	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

9	Гибкость как физическое качество	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
10	Развитие координации движений	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
11	Развитие координации движений	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
13	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
14	Утренняя зарядка	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
17	Строевые упражнения и команды	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
18	Строевые упражнения и команды	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

19	Прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
20	Прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
21	Гимнастическая разминка	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
28	Танцевальные гимнастические движения	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

29	Танцевальные гимнастические движения	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
32	Спуск с горы в основной стойке	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
33	Спуск с горы в основной стойке	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
34	Подъем лесенкой	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
35	Подъем лесенкой	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
38	Торможение лыжными палками	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

39	Торможение лыжными палками	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
40	Торможение падением на бок	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
41	Торможение падением на бок	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
54	Сложно координированные беговые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
55	Сложно координированные беговые упражнения	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
57	Игры с приемами баскетбола	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
58	Игры с приемами баскетбола	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			
63	Прием «волна» в баскетболе	1			
64	Прием «волна» в баскетболе	1			
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1			
69	Футбольный бильярд	1			
70	Футбольный бильярд	1			
71	Бросок ногой	1			
72	Бросок ногой	1			
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1			
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1			
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			

77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1			

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

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

99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			
2	История появления современного спорта	1			
3	Виды физических упражнений	1			
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			
5	Дозировка физических нагрузок	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
7	Закаливание организма под душем	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
9	Строевые команды и упражнения	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
10	Строевые команды и упражнения	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

11	Лазанье по канату	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
12	Лазанье по канату	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
17	Прыжки через скакалку	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
18	Прыжки через скакалку	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
19	Ритмическая гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
20	Ритмическая гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
25	Прыжок в длину с разбега	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
26	Прыжок в длину с разбега	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
27	Броски набивного мяча	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
28	Броски набивного мяча	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
29	Челночный бег	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
30	Челночный бег	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

41	Повороты на лыжах способом переступания	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
42	Повороты на лыжах способом переступания	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
47	Правила поведения в бассейне	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
55	Упражнения в плавании брассом	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
56	Упражнения в плавании брассом	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
57	Упражнения в плавании дельфином	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
58	Упражнения в плавании дельфином	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

61	Спортивная игра баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
62	Спортивная игра баскетбол	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			
67	Спортивная игра волейбол	1			
68	Спортивная игра волейбол	1			
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			
71	Спортивная игра футбол	1			
72	Спортивная игра футбол	1			
73	Подвижные игры с приемами футбола	1			
74	Подвижные игры с приемами футбола	1			
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			

76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1			

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

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			

100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1			
2	Туристическая деятельность	1			
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1			
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

	упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры				
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц тела. Моделирование игр и игровых заданий с	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

	выполнением комплексов физических упражнений				
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов; на развитие эластичности мышц ног	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной образовательной траектории для	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

	эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам				
33	Техника выполнения комплексов перемещений	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
40	Виды стилей плавания	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

41	Техника удержания на воде	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
42	Техника дыхания при плавании	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
43	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
44	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
45	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
46	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
47	Техника выполнения погружения в воду с головой	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
48	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
49	Техника выполнения всплывания и лежания на воде	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
50	Техника выполнения выдохов в воду	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

51	Техника выполнения скольжения в воде	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
52	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф

60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1			Библиотека ЦОК https://моиуроки.рф
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1			
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1			
66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1			
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1			
68	Показательное выступление	1			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	
-------------------------------------	----	---	--

