

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ярославской области

управление образования

Администрации Ярославского муниципального района

МОУ Леснополянская НШ им. К.Д. Ушинского ЯМР

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения учителей
начальных классов

протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МОУ
Леснополянская НШ
им. К.Д. Ушинского
ЯМР



Г.В. Лозинская

приказ №03-02/257
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3482710)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

р.п. Лесная Поляна

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо

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.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и 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 движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- 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.

2.3	Легкая атлетика	18	0	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	26	www.gto.ru
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2.4	Подвижные игры	15	1	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	28	www.gto.ru
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

2.2	Легкая атлетика	12	4	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	22	2	20	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	1	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	28	www.gto.ru
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

2.3	Лыжная подготовка	13	2	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	11	0	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	www.gto.ru
Итого по разделу		4			
Название модуля					
Раздел 1. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

6	Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100м).	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

26	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

44	Подвижные игры. Ведение и удар по воротам	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Подвижные игры. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Подвижные игры. Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Подвижные игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Подвижные игры. Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Обучение технике поворота на лыжах переступанием. Совершенствование движения на лыжах ступающим шагом в колонне.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Обучение технике скользящего шага.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	http://www.gto.ru/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	http://www.gto.ru/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	http://www.gto.ru/

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		http://www.gto.ru/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		http://www.gto.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		http://www.gto.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		http://www.gto.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		http://www.gto.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		http://www.gto.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		http://www.gto.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		http://www.gto.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		http://www.gto.ru/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		http://www.gto.ru/

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Совершенствование челночного бега. Бег с изменяющимися направлениями	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	в обруч, прыжка в длину с разбега. Разучивание отжимание от пола.					
18	ОРУ с обручем. Разучивание пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Разучивание упражнений на гимнастических скамейках. Обучение ползанию по гимнастической скамейке, приседанию.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	ОРУ на гимнастической скамейке. Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание.	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Обучение парным упражнениям. Разучивание техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Игра "Третий лишний".	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Совершенствование прыжка в высоту. Игра "Чехорда".	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Развитие координационных способностей в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Повторение техники перекатов.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Повторение техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.					
36	Повторение техники кувырка вперед.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя.	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Развитие гибкости в упражнении «мост». Совершенствование «стойки на лопатках». выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях.	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Подвижные и спортивные игры. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Подвижные и спортивные игры. Ведение мяча.	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Подвижные и спортивные игры. Игры для развития быстроты.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Подвижные и спортивные игры. Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

57	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Совершенствование поворотов на месте и в движении переступанием и приставным шагом. Обучение падению на бок на месте и в движении под уклон.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Совершенствование умения передвижения попеременным двухшажным ходом по дистанции до 1500 м.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Подвижные и спортивные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		http://www.gto.ru/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		http://www.gto.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		http://www.gto.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		http://www.gto.ru/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		http://www.gto.ru/
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	0	1		http://www.gto.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		http://www.gto.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		http://www.gto.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		http://www.gto.ru/

101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	http://www.gto.ru/
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	http://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	91	

	в течении 6 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете.					
11	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 мин.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Обучение разбегу, отталкиванию и приземлению в прыжках в длину. Развитие скоростно-силовых качеств мышц ног в прыжке в длину с разбега.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Совершенствование прыжков на одной и двух ногах; прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола.	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

30	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Совершенствование лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; упражнение «мост».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Совершенствование упражнений в равновесии: «цапля», «ласточка». Зачёт. «Мост».	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Ознакомление с видами физических упражнений. Совершенствование упражнений «цапля», «ласточка», кувырка вперед.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Повторение строевых упражнений. Развитие гибкости в глубоких выпадах, наклонах вперед стоя и сидя на полу, упражнениях «мост», «полушпагат».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации движений, ловкости, внимания в упражнениях акробатики.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Совершенствование переката назад в группировке и кувырка назад. Закрепление навыков выполнения нескольких упражнений акробатики подряд.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на узкой рейке гимнастической скамейки. Зачёт. Кувырок назад.	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Повторение ходьбы по узкой рейке гимнастической скамейки с поворотами. Развитие силы и ловкости в лазанье и перелезании по гимнастической стенке.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

50	Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Спуски на лыжах.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок».	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

74	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1	www.gto.ru
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	www.gto.ru
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	www.gto.ru
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	www.gto.ru
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1	www.gto.ru
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	1	www.gto.ru
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	www.gto.ru
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	www.gto.ru
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты	1	0	1	www.gto.ru
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты	1	0	1	www.gto.ru
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	www.gto.ru
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1	0	1	www.gto.ru

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	www.gto.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	www.gto.ru
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	www.gto.ru
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	www.gto.ru
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	www.gto.ru
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	www.gto.ru
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

9	Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие внимания, мышления, координации в общеразвивающих упражнениях.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Совершенствование перестроений в две шеренги, в две колонны. Повторение подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 1 минуту.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Совершенствование прыжков из обруча в обруч, ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание.	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. Разучивание дыхательных упражнений.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Совершенствование кувырка вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

28	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством серии акробатических упражнений. Разучивание гимнастической комбинации.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Развитие двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Закрепление гимнастической комбинации.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений. Развитие ловкости и координации при выполнении гимнастической комбинации.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Совершенствование движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Повторение одновременного одношажного хода. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Совершенствование одновременного бесшажного хода под уклон. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью.	1	1	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Обучение подъему способом «полу елочка»; закрепление подъема «елочкой», «лесенкой», спуска в высокой стойке, торможение «плугом». Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Совершенствование подъемов и спусков на лыжах разными способами. Прохождение дистанции 1.5 км.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

47	Совершенствование передач и ловли мяча в парах. Игры «Передал-садись», «Охотники и утки»	1	1	0		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Совершенствование ведения мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой».Разучивание игры «Мяч ловцу».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Совершенствование ведение мяча в движении приставными шагами правым и левым боком, спиной вперед. Игра «Мяч ловцу».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Совершенствование ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	ТБ на уроках с мячом. Повторение передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками из-за головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Гонка мячей».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Обучение упражнениям в парах: нижняя передача с собственным подбрасывание; прием снизу и передача после набрасывания партнером. Контроль за развитием двигательных качеств: приседание. Игра «Пионербол».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Обучение нижней прямой подаче. Развитие координации, ловкости в упражнениях с элементами волейбола. Игра «Пионербол».	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Повторение техники безопасности по легкой атлетике. Повторение прыжка в длину с места. Контроль за развитием	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

66	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10 м.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Совершенствование навыков бега на длительное время; метание мал.мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62		