

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

НЧ СОУ "Школа радости"

РАССМОТРЕНО

Председатель ШМК
учителей начальной
школы

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Гончарук Л.И.
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

Гончарук Л.И.
«28» августа 2023 г

Ременяк Е.А.
Приказ №1/3
от «01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Люберцы 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного 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 учетом особенностей современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

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

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной

направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

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

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программами наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная

фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные 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 обучения достигается на основе современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа. (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Рабочая программа реализует Рабочую программу воспитания НЧ СОУ «Школа радости», что позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное и социальное развитие обучающихся.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом для улучшения здоровья, развития и физической подготовки. Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная графическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Бросок мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, при движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямым разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорение из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с понижением умеренного замедления.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная графическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная Вид культуры.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью происходят на двух ногах и 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 конце с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением замедления, с ускорением и торможением, максимальная скорость на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная визуализация культуры.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

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

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

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

Прикладно-ориентированная графическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования определяются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К завершению обучения в **1 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;
- поддерживать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводя к возможности обоснования ее возможностей.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
- управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- Выполняйте комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере нарушений и коррекции осанки;
- Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;

- обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и стабильностью здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений для развития различных физических примеров, приводить примеры и выполнять их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, основывать комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушений осанки;
- вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических методов, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить ее положительное воздействие на организм обучающихся (в пределах изучаемого);
- исполнять роль капитана и судьи в живых собраниях, аргументированно высказывать мнения о своих действиях и принимать решения;
- делать небольшие сообщения в период возникновения подвижных игр и в более позднее время, планировать режим дня, способы измерения показателей физического развития и подготовки физической силы.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их содержания, находить в них отличия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять научные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических методов в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных занятий, соблюдать культуру общения и уважительное обращение к другим обучающимся;

- Контролируйте соблюдение правил двигательных действий в подвижных играх, контролируйте эмоциональную сдержанность при устранении ошибок.

К завершению обучения в **3 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры обучения древних людей в современных международных соревнованиях;

- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять методы ее регулирования на занятиях физической культурой;

- учитывать влияние внешней и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомлений при выполнении физических и умственных услуг;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушений осанки;

- вести наблюдение за динамикой показателей физического развития и физических показателей в течение учебного года, определяя их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строительные команды, названия упражнений и способы деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных дисциплин, анализе выполнения физических упражнений и технических дисциплин из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения технических заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные технологические действия :

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

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

- Определите сложность возникающих игровых задач, предложите их совместное коллективное решение.

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

Познавательные универсальные технологические действия :

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

Коммуникативные универсальные технологические действия :

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

Регулятивные универсальные технологические действия :

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушений осанки и соблюдать осторожность по отношению к их нарушениям;
- изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бегать с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- переход перемещения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

- организовывать и играть в подвижные игры для развития основных физических качеств, используя технические приемы из традиционных игр;
- - Выполните упражнения по развитию физического материала.

3 КЛАСС

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

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

- выполнять технические действия следующих игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча горизонтально и нижней передачи в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

4 КЛАСС

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

- объяснить назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и наружной систем;

- приводить регулировать физическую нагрузку по пульсу при разработке физических признаков: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить последствия оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их проведения на занятиях гимнастикой и легкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- протокол оказания первой помощи в случае необходимости;

- вывести акробатические вычисления из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- выведение опорного прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания;

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

- выполнить прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- Выполняйте метание небольшого (теннисного) мяча на расстоянии;

- выполнять сложные технические действия в играх в баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

- Выполните упражнение по развитию физических форм, приняв приросты к их показателям.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Название 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		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура				
1.1	Гигиена человека	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человек	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура				

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	12		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	18		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	19		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		67		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		26		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Название 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		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	9		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		9		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура				
1.1	Занятия по вопросам здоровья	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	12		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	14		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры	19		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		59		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Название 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		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, применение на уроках	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	2		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура				
1.1	Закаливание организма	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2		

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	19		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	13		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	15		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
2,5	Подвижные и спортивные игры	19		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		66		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Название 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		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная подготовка имиджа	2		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13		Российская электронная школа

				https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	9		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	12		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		34		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26		Российская электронная школа https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		26		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Планируемая дата	Скорректированная дата
1	Что такое графическая культура	05.09.2023	
2	Современная игра	06.09.2023	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	07.09.2023	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	12.09.2023	
5	Осанка человек. Упражнения для осанки	13.09.2023	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	14.09.2023	
7	Правила поведения на уроках физической культуры	19.09.2023	
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	20.09.2023	
9	Исходные положения в физических упражнениях	21.09.2023	
10	Учимся гимнастической гимнастике	26.09.2023	
11	Стилизованные способы передвижения ходьбам и бегом	27.09.2023	
12	Акробатические упражнения, базовая техника.	28.09.2023	
13	Акробатические упражнения, базовая техника.	03.10.2023	
14	Строительные упражнения и организующие навыки на уроках физической культуры	04.10.2023	
15	Способности строить и поворачивать, стоя на месте	05.10.2023	
16	Стилизованное передвижение (гимнастический шаг, бег)	10.10.2023	
17	Гимнастические упражнения с мячом	11.10.2023	
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	12.10.2023	
19	Гимнастические упражнения в прыжках	17.10.2023	

20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	18.10.2023	
21	Подъем ноги из положения лежа на животе	19.10.2023	
22	Сгибание рук в положении упора лежа	24.10.2023	
23	Разучивание прыжков в группировке	25.10.2023	
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двух ног	26.10.2023	
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	07.11.2023	
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	08.11.2023	
27	Упражнения в передвижении на лыжах	09.11.2023	
28	Упражнения в передвижении на лыжах	14.11.2023	
29	Техника имитации передвижения на лыжах	15.11.2023	
30	Техника имитации передвижения на лыжах	16.11.2023	
31	Техника ступающего шага во время передвижения	21.11.2023	
32	Техника ступающего шага во время передвижения	22.11.2023	
33	Техника имитации передвижения на лыжах с скользящим шагом	23.11.2023	
34	Техника имитации передвижения на лыжах с скользящим шагом	28.11.2023	
35	Техника передвижения с плавным шагом в полной независимости	29.11.2023	
36	Техника передвижения с плавным шагом в полной независимости	30.11.2023	
37	Чем отличается ходьба от бега	05.12.2023	
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	06.12.2023	
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	07.12.2023	
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	12.12.2023	
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	13.12.2023	
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному со средней скоростью	14.12.2023	

43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному со средней скоростью	19.12.2023	
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	20.12.2023	
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	21.12.2023	
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с интервальным ходьбой	26.12.2023	
47	Правила выполнения прыжка в высоту с места	27.12.2023	
48	Разучивание одновременного отталкивания двух ног	28.12.2023	
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	09.01.2024	
50	Обучение прыжкам в длину с места в полной гармонии	10.01.2024	
51	Разучивание техники выполнения прыжков в высоту и в высоту с прямым разбегом	11.01.2024	
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	16.01.2024	
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжках	17.01.2024	
54	Разучивание выполнения прыжка в высоту с места	18.01.2024	
55	Считалки для мобильных игр	23.01.2024	
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	24.01.2024	
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	25.01.2024	
58	Обучение способам организации игровых площадок	30.01.2024	
59	Обучение способам организации игровых площадок	31.01.2024	
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	01.02.2024	
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	06.02.2024	
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	07.02.2024	
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	08.02.2024	
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	13.02.2024	

65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	14.02.2024	
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	15.02.2024	
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	27.02.2024	
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблоки»	28.02.2024	
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблоки»	29.02.2024	
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	05.03.2024	
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	06.03.2024	
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	07.03.2024	
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	19.03.2024	
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	20.03.2024	
75	Основные правила, ТБ на занятиях, особенности проведения испытаний (испытаний) ВФСК ГТО	21.03.2024	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	26.03.2024	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	27.03.2024	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	28.03.2024	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	02.04.2024	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	03.04.2024	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	04.04.2024	

	Подвижные игры		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	09.04.2024	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	10.04.2024	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	11.04.2024	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	16.04.2024	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	17.04.2024	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	18.04.2024	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	23.04.2024	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	24.04.2024	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Подвижные игры	25.04.2024	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Подвижные игры	02.05.2024	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	07.05.2024	

93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	08.05.2024	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	14.05.2024	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	15.05.2024	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	16.05.2024	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	21.05.2024	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступень ГТО	22.05.2024	
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступень ГТО	23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2Л КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Планируемая дата	Скорректированная дата
1	История живых игр и соревнований в древних народах	01.09.2023	
2	Зарождение Олимпийских игр	06.09.2023	
3	Современные Олимпийские игры	07.09.2023	
4	Физическое развитие	08.09.2023	

5	Физические качества	13.09.2023	
6	Сила как твердое качество	14.09.2023	
7	Быстрота как подтверждение качества	15.09.2023	
8	Выносливость как стабильное качество	20.09.2023	
9	Гибкость как устойчивое качество	21.09.2023	
10	Развитие сотрудничества	22.09.2023	
11	Развитие сотрудничества	27.09.2023	
12	Дневник наблюдений по физической культуре	28.09.2023	
13	Закаливание организма	29.09.2023	
14	Утренняя зарядка	04.10.2023	
15	Составление комплекса утренней зарядки	05.10.2023	
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	06.10.2023	
17	Строевые игры и команды	11.10.2023	
18	Строевые игры и команды	12.10.2023	
19	Прыжковые игры	13.10.2023	
20	Прыжковые игры	18.10.2023	
21	Гимнастическая разминка	19.10.2023	
22	Ходьба в гимнастической скамейке	20.10.2023	
23	Ходьба в гимнастической скамейке	25.10.2023	
24	Упражнения с гимнастической скачкой	26.10.2023	
25	Упражнения с гимнастической скачкой	27.10.2023	
26	Упражнения с гимнастическим мячом	08.11.2023	
27	Упражнения с гимнастическим мячом	09.11.2023	

28	Танцевальные гимнастические движения	10.11.2023	
29	Танцевальные гимнастические движения	15.11.2023	
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	16.11.2023	
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	17.11.2023	
32	Спуск с горы в основной стойке	22.11.2023	
33	Спуск с горы в основной стойке	23.11.2023	
34	Подъем деревянной	24.11.2023	
35	Подъем деревянной	29.11.2023	
36	Спуски и подъемы на лыжах	30.11.2023	
37	Спуски и подъемы на лыжах	01.12.2023	
38	Торможение лыжными палками	06.12.2023	
39	Торможение лыжными палками	07.12.2023	
40	Тормозное падение на бок	08.12.2023	
41	Тормозное падение на бок	13.12.2023	
42	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой	14.12.2023	
43	Броски мяча в неподвижную мишень	15.12.2023	
44	Броски мяча в неподвижную мишень	20.12.2023	
45	Сложно координированные прыжковые упражнения.	21.12.2023	
46	Сложно координированные прыжковые упражнения.	22.12.2023	
47	Прыжок в высоту с прямым разбега	27.12.2023	
48	Прыжок в высоту с прямым разбега	28.12.2023	
49	Сложность координированного передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	29.12.2023	
50	Сложность координированного передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	10.01.2024	

51	Передвижение шириной ходьбой с наклонами туловища вперед и в стороны, разведением и сведением рук	11.01.2024	
52	Бег с поворотами и изменениями	12.01.2024	
53	Бег с поворотами и изменениями	17.01.2024	
54	Сложно координированные беговые упражнения	18.01.2024	
55	Сложно координированные беговые упражнения	19.01.2024	
56	Подвижные игры с приемами живых игр	24.01.2024	
57	Игры с приемами баскетбола	25.01.2024	
58	Игры с приемами баскетбола	26.01.2024	
59	Приемы баскетбола: мяч по середине и мяч по соседству.	31.01.2024	
60	Приемы баскетбола: мяч по середине и мяч по соседству.	01.02.2024	
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	02.02.2024	
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	07.02.2024	
63	Прием «волна» в баскетболе	08.02.2024	
64	Прием «волна» в баскетболе	09.02.2024	
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	14.02.2024	
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	15.02.2024	
67	Гонка мячей и слалом с мячом	16.02.2024	
68	Гонка мячей и слалом с мячом	21.02.2024	
69	Футбольный бильярд	22.02.2024	
70	Футбольный бильярд	28.02.2024	
71	Бросок ногой	29.02.2024	
72	Бросок ногой	01.03.2024	

73	Подвижные игры по поддержанию равновесия	06.03.2024	
74	Подвижные игры по поддержанию равновесия	07.03.2024	
75	Правила соблюдения нормативов 2 ступени	20.03.2024	
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	21.03.2024	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	22.03.2024	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	27.03.2024	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	28.03.2024	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	29.03.2024	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение за границу. Подвижные игры	03.04.2024	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение за границу. Подвижные игры	04.04.2024	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	05.04.2024	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	10.04.2024	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из висы на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	11.04.2024	

86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из висы на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	12.04.2024	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине 90см. Эстафеты	17.04.2024	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине 90см. Эстафеты	18.04.2024	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	19.04.2024	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	24.04.2024	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты	25.04.2024	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты	26.04.2024	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	02.05.2024	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	03.05.2024	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	08.05.2024	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	10.05.2024	

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	15.05.2024	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	16.05.2024	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	17.05.2024	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	22.05.2024	
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (испытаний) 2 ступень ГТО	23.05.2024	
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (испытаний) 2 ступень ГТО	24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

2Т КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Планируемая дата	Скорректированная дата
1	История живых игр и соревнований в древних народах	01.09.2023	
2	Зарождение Олимпийских игр	06.09.2023	
3	Современные Олимпийские игры	07.09.2023	
4	Физическое развитие	08.09.2023	
5	Физические качества	13.09.2023	
6	Сила как твердое качество	14.09.2023	

7	Быстрота как подтверждение качества	15.09.2023	
8	Выносливость как стабильное качество	20.09.2023	
9	Гибкость как устойчивое качество	21.09.2023	
10	Развитие сотрудничества	22.09.2023	
11	Развитие сотрудничества	27.09.2023	
12	Дневник наблюдений по физической культуре	28.09.2023	
13	Закаливание организма	29.09.2023	
14	Утренняя зарядка	04.10.2023	
15	Составление комплекса утренней зарядки	05.10.2023	
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	06.10.2023	
17	Строевые игры и команды	11.10.2023	
18	Строевые игры и команды	12.10.2023	
19	Прыжковые игры	13.10.2023	
20	Прыжковые игры	18.10.2023	
21	Гимнастическая разминка	19.10.2023	
22	Ходьба в гимнастической скамейке	20.10.2023	
23	Ходьба в гимнастической скамейке	25.10.2023	
24	Упражнения с гимнастической скачкой	26.10.2023	
25	Упражнения с гимнастической скачкой	27.10.2023	
26	Упражнения с гимнастическим мячом	08.11.2023	
27	Упражнения с гимнастическим мячом	09.11.2023	
28	Танцевальные гимнастические движения	10.11.2023	
29	Танцевальные гимнастические движения	15.11.2023	

30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	16.11.2023	
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	17.11.2023	
32	Спуск с горы в основной стойке	22.11.2023	
33	Спуск с горы в основной стойке	23.11.2023	
34	Подъем деревянной	24.11.2023	
35	Подъем деревянной	29.11.2023	
36	Спуски и подъемы на лыжах	30.11.2023	
37	Спуски и подъемы на лыжах	01.12.2023	
38	Торможение лыжными палками	06.12.2023	
39	Торможение лыжными палками	07.12.2023	
40	Тормозное падение на бок	08.12.2023	
41	Тормозное падение на бок	13.12.2023	
42	Правила поведения на занятиях легкой атлетикой	14.12.2023	
43	Броски мяча в неподвижную мишень	15.12.2023	
44	Броски мяча в неподвижную мишень	20.12.2023	
45	Сложно координированные прыжковые упражнения.	21.12.2023	
46	Сложно координированные прыжковые упражнения.	22.12.2023	
47	Прыжок в высоту с прямым разбега	27.12.2023	
48	Прыжок в высоту с прямым разбега	28.12.2023	
49	Сложность координированного передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	29.12.2023	
50	Сложность координированного передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	10.01.2024	
51	Передвижение шириной ходьбой с наклонами туловища вперед и в стороны, разведением и сведением рук	11.01.2024	

52	Бег с поворотами и изменениями	12.01.2024	
53	Бег с поворотами и изменениями	17.01.2024	
54	Сложно координированные беговые упражнения	18.01.2024	
55	Сложно координированные беговые упражнения	19.01.2024	
56	Подвижные игры с приемами живых игр	24.01.2024	
57	Игры с приемами баскетбола	25.01.2024	
58	Игры с приемами баскетбола	26.01.2024	
59	Приемы баскетбола: мяч по середине и мяч по соседству.	31.01.2024	
60	Приемы баскетбола: мяч по середине и мяч по соседству.	01.02.2024	
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	02.02.2024	
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	07.02.2024	
63	Прием «волна» в баскетболе	08.02.2024	
64	Прием «волна» в баскетболе	09.02.2024	
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	14.02.2024	
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	15.02.2024	
67	Гонка мячей и слалом с мячом	16.02.2024	
68	Гонка мячей и слалом с мячом	21.02.2024	
69	Футбольный бильярд	22.02.2024	
70	Футбольный бильярд	28.02.2024	
71	Бросок ногой	29.02.2024	
72	Бросок ногой	01.03.2024	
73	Подвижные игры по поддержанию равновесия	06.03.2024	
74	Подвижные игры по поддержанию равновесия	07.03.2024	

75	Правила соблюдения нормативов 2 ступени	20.03.2024	
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	21.03.2024	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	22.03.2024	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	27.03.2024	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	28.03.2024	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	29.03.2024	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение за границу. Подвижные игры	03.04.2024	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение за границу. Подвижные игры	04.04.2024	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	05.04.2024	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	10.04.2024	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из висы на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	11.04.2024	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из висы на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	12.04.2024	

	полу. Эстафеты		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине 90см. Эстафеты	17.04.2024	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине 90см. Эстафеты	18.04.2024	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	19.04.2024	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	24.04.2024	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты	25.04.2024	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты	26.04.2024	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	02.05.2024	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	03.05.2024	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	08.05.2024	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	10.05.2024	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	15.05.2024	

98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	16.05.2024	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	17.05.2024	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	22.05.2024	
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (испытаний) 2 ступень ГТО	23.05.2024	
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (испытаний) 2 ступень ГТО	24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Планируемая дата	Скорректированная дата
1	Физическая культура древних народов	01.09.2023	
2	История моды современного спорта	05.09.2023	
3	Виды физических упражнений	06.09.2023	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	08.09.2023	
5	Дозировка физического напитка	12.09.2023	
6	Составление индивидуального графического дизайна по разработке художественного оформления.	13.09.2023	
7	Закаливание организма под душем	15.09.2023	

8	Дыхательная и зрительная гимнастика	19.09.2023	
9	Строевые навыки и актерская игра	20.09.2023	
10	Строевые навыки и актерская игра	22.09.2023	
11	Лазанье по канату	26.09.2023	
12	Лазанье по канату	27.09.2023	
13	Передвижения по гимнастической скамейке	29.09.2023	
14	Передвижения по гимнастической скамейке	03.10.2023	
15	Передвижения по гимнастической стенке	04.10.2023	
16	Передвижения по гимнастической стенке	06.10.2023	
17	Прыжки через скакалку	10.10.2023	
18	Прыжки через скакалку	11.10.2023	
19	Ритмическая гимнастика	13.10.2023	
20	Ритмическая гимнастика	17.10.2023	
21	Ритмическая гимнастика	18.10.2023	
22	Танцевальные движения в танцевальном галопе	20.10.2023	
23	Танцевальные движения в танцевальном галопе	24.10.2023	
24	Танцевальные движения в танцевальном галопе	25.10.2023	
25	Танцевальные движения из танцевальной польки	27.10.2023	
26	Танцевальные движения из танцевальной польки	07.11.2023	
27	Танцевальные движения из танцевальной польки	08.11.2023	
28	Прыжок в конце с разбега	10.11.2023	
29	Прыжок в конце с разбега	14.11.2023	
30	Броски набивного мяча	15.11.2023	

31	Броски набивного мяча	17.11.2023	
32	Челночный бег	21.11.2023	
33	Челночный бег	22.11.2023	
34	Челночный бег	24.11.2023	
35	Берегите ускорение на короткой дистанции	28.11.2023	
36	Берегите ускорение на короткой дистанции	29.11.2023	
37	Берегите ускорение на короткой дистанции	01.12.2023	
38	Беговые упражнения с координационной сложностью	05.12.2023	
39	Беговые упражнения с координационной сложностью	06.12.2023	
40	Беговые упражнения с координационной сложностью	08.12.2023	
41	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	12.12.2023	
42	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	13.12.2023	
43	Повороты на лыжах способ переступания на место	15.12.2023	
44	Повороты на лыжах способ переступания на место	19.12.2023	
45	Повороты на лыжах способ перехода в движение	20.12.2023	
46	Повороты на лыжах способ перехода в движение	22.12.2023	
47	Повороты на лыжах способ переступания	26.12.2023	
48	Повороты на лыжах способ переступания	27.12.2023	
49	Повороты на лыжах способ переступания	29.12.2023	
50	Торможение на лыжах способом «вилка» при спуске с пологого склона	09.01.2024	
51	Торможение на лыжах способом «вилка» при спуске с пологого склона	10.01.2024	
52	Торможение на лыжах способом «вилка» при спуске с пологого склона	12.01.2024	
53	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	16.01.2024	

54	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	17.01.2024	
55	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	19.01.2024	
56	Подвижные игры с элементами продольных игр: парашютисты, направленность.	23.01.2024	
57	Подвижные игры с элементами продольных игр: парашютисты, направленность.	24.01.2024	
58	Спортивная игра в баскетбол	26.01.2024	
59	Спортивная игра в баскетбол	30.01.2024	
60	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	31.01.2024	
61	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	02.02.2024	
62	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	06.02.2024	
63	Подвижные игры с приемами баскетбола	07.02.2024	
64	Подвижные игры с приемами баскетбола	09.02.2024	
65	Спортивная игра волейбол	13.02.2024	
66	Спортивная игра волейбол	14.02.2024	
67	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении	16.02.2024	
68	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении	20.02.2024	
69	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении	21.02.2024	
70	Спортивная игра в футбол	27.02.2024	
71	Спортивная игра в футбол	28.02.2024	
72	Спортивная игра в футбол	01.03.2024	
73	Подвижные игры с приемами футбола	05.03.2024	
74	Подвижные игры с приемами футбола	06.03.2024	
75	Правила соблюдения нормативов 2-3 ступени	19.03.2024	
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и надежность здоровья через ВФСК ГТО	20.03.2024	

77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	22.03.2024	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	26.03.2024	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	27.03.2024	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	29.03.2024	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие актеры	02.04.2024	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие актеры	03.04.2024	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	05.04.2024	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	09.04.2024	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из висы на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	10.04.2024	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из висы на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	12.04.2024	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине 90см. Эстафеты	16.04.2024	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	17.04.2024	

	виса на низком перекладине 90см. Эстафеты		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	19.04.2024	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	23.04.2024	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты	24.04.2024	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты	26.04.2024	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	30.04.2024	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	03.05.2024	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	07.05.2024	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	08.05.2024	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	14.05.2024	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	15.05.2024	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	17.05.2024	

100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	21.05.2024	
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (испытаний) 2-3 ступени	22.05.2024	
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (испытаний) 2-3 ступени	24.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Планируемая дата	Скорректированная дата
1.	Из истории развития физической культуры в России	05.09.2023	
2.	Из истории развития национальных видов спорта	07.09.2023	
3.	Исследование методов физической подготовки на работу систем организма Самостоятельная подготовка имиджа	12.09.2023	
4.	Оценка годовой динамики показателей экономического развития и физической подготовленности	14.09.2023	
5.	Правила травм на уроках физической культуры	19.09.2023	
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	21.09.2023	
7.	Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела	26.09.2023	
8.	Закаливание организма	28.09.2023	
9.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	03.10.2023	

10.	Акробатическая комбинация	05.10.2023	
11.	Опорной прыжок через гимнастическое козла с разбегаются методом напрыгивания	10.10.2023	
12.	Опорной прыжок через гимнастическое козла с разбегаются методом напрыгивания	12.10.2023	
13.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжкам	17.10.2023	
14.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжкам	19.10.2023	
15.	Обучение опорному прыжкам	24.10.2023	
16.	Обучение опорному прыжкам	26.10.2023	
17.	Упражнения на гимнастической перекладине	07.11.2023	
18.	Упражнения на гимнастической перекладине	09.11.2023	
19.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	14.11.2023	
20.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	16.11.2023	
21.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	21.11.2023	
22.	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой	23.11.2023	
23.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	28.11.2023	
24.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	30.11.2023	
25.	Прыжок в высоту с разбега метод перешагивания	05.12.2023	
26.	Прыжок в высоту с разбега метод перешагивания	07.12.2023	
27.	Беговые движения	12.12.2023	
28.	Беговые движения	14.12.2023	
29.	Метание воздушного шара вдаль	19.12.2023	
30.	Метание воздушного шара вдаль	21.12.2023	
31.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	26.12.2023	
32.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие	28.12.2023	

	карандаши		
33.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши	09.01.2024	
34.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши	11.01.2024	
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие карандаши	16.01.2024	
36.	Имитационные движения в передвижении на лыжах	18.01.2024	
37.	Имитационные движения в передвижении на лыжах	23.01.2024	
38.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном	25.01.2024	
39.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном	30.01.2024	
40.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном	01.02.2024	
41.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной коалиции	06.02.2024	
42.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной коалиции	08.02.2024	
43.	Правила соблюдения нормативов 3 ступени	13.02.2024	
44.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	15.02.2024	
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	20.02.2024	
46.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	22.02.2024	
47.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	27.02.2024	

48.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	29.02.2024	
49.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие актеры	05.03.2024	
50.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие актеры	07.03.2024	
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	19.03.2024	
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	21.03.2024	
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из висы на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	26.03.2024	
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из висы на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	28.03.2024	
55.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине 90см. Эстафеты	02.04.2024	
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине 90см. Эстафеты	04.04.2024	
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	09.04.2024	
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	11.04.2024	

59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты	16.04.2024	
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Эстафеты	18.04.2024	
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	23.04.2024	
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	25.04.2024	
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	02.05.2024	
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	07.05.2024	
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	14.05.2024	
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	16.05.2024	
67.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	21.05.2024	
68.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	23.05.2024	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ФГБНУ «Институт стратегии развития образования»