

## **Аннотация к рабочей программе ООП НОО (1 -4 классы)**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Березовская средняя школа № 1 им. Е.К. Зырянова»

### **Аннотация к рабочей программе учебного предмета «Физическая культура»**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с пунктом 31.1 ФГОС НОО и реализуется 4 года с 1 по 4 класс.

Рабочая программа разработана группой учителей в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителем в школе по определенному учебному предмету.

Рабочая программа учебного предмета является частью ООП НОО, определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР;
- поурочное планирование.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова

Дата 30.08 2023г.

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Министерство образования Красноярского края

### Муниципальный отдел образования администрации Березовского района

#### Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Березовская средняя школа № 1 им. Е.К. Зырянова»

##### РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных классов  
учитель начальных классов  
\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Протокол №1  
от "\_\_\_" \_\_\_ 202\_\_ г.

##### СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
"\_\_\_" \_\_\_ 202\_\_ г.

##### УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ БСШ № 1 им. Е.К.  
Зырянова  
\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
Приказ №\_\_\_\_\_  
"\_\_\_" \_\_\_ 202\_\_ г

##### РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных классов  
учитель начальных классов  
\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Протокол №1  
от "\_\_\_" \_\_\_ 202\_\_ г.

##### СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
"\_\_\_" \_\_\_ 202\_\_ г.

##### УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ БСШ № 1 им. Е.К.  
Зырянова  
\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
Приказ №\_\_\_\_\_  
"\_\_\_" \_\_\_ 202\_\_ г

##### РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных классов  
учитель начальных классов  
\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Протокол №1  
от "\_\_\_" \_\_\_ 202\_\_ г.

##### СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
"\_\_\_" \_\_\_ 202\_\_ г.

##### УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ БСШ № 1 им. Е.К.  
Зырянова  
\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
Приказ №\_\_\_\_\_  
"\_\_\_" \_\_\_ 202\_\_ г

##### РАССМОТРЕНО

МО учителей начальных классов  
учитель начальных классов  
\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

Протокол №1  
от "\_\_\_" \_\_\_ 202\_\_ г.

##### СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
"\_\_\_" \_\_\_ 202\_\_ г.

##### УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ БСШ № 1 им. Е.К.  
Зырянова  
\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
Приказ №\_\_\_\_\_  
"\_\_\_" \_\_\_ 202\_\_ г

#### Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1 - 4 классов

Составитель: Ветрова Наталья Валерьевна  
учитель физической культуры

п.г.т. Березовка 2023

## 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 и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые используются МБОУ БСШ № 1 им. Е.К. Зырянова исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура» включает подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО, раздел «Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО».

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Программа разработана на основе Федеральной рабочей программы по физической культуре составленной на 3 часа. Так как учебный план содержит два часа, то в ФРП внесены изменения: Убран модуль «Плавание», так как в образовательной организации нет условий для реализации данного блока программы и уменьшено количество часов на разделы «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика» «Подвижные и спортивные игры». «Подготовка к выполнению нормативных требований ГТО». Содержание программы сохранено, за счет объединения тем и сокращения часов.

## **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 и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

#### Подвижные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

#### *Знания о физической культуре*

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

#### *Способы самостоятельной деятельности*

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

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

#### Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

#### Лёгкая атлетика

Прыжок в 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.

#### 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

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий 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, развитию 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;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### **2 КЛАСС**

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.	Знания о физической культуре	2	0	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя</li> </ul>	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.	Режим дня школьника	1	0	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни</li> </ul>	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,</li> <li>побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,</li> <li>привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися).</li> </ul>	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
4.	Осанка человека	1	0	0		
5.	Гигиена человека	1	0	0		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
6.	Гимнастика с	16	0	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного</li> </ul>	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>

	основами акробатики				<p>образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,</li> <li>• привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);</li> <li>• устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;</li> <li>• создавать доверительный психологический климат во время урока;</li> <li>• организовывать групповые формы учебной деятельности;</li> <li>• организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> <li>• применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</li> <li>• организовывать групповые формы учебной деятельности</li> </ul>	<a href="https://res.h.edu.ru/">h.edu.ru/</a>
7.	Лыжная подготовка	7	0	0		
8.	Легкая атлетика	14	0	0		
9.	Подвижные и спортивные игры	11	0	0		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
10.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	1	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;</li> <li>• создавать доверительный психологический климат во время урока</li> </ul>	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
<b>Всего:</b>		<b>66</b>	<b>1</b>	<b>0</b>		

2 класс

№п /п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.	Знания о физической культуре	3	0	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя</li> </ul>	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.	Физическое развитие и его измерение	7	0	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся;</li> <li>применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</li> <li>побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации</li> </ul>	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						
3	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,</li> </ul>	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
4.	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,</li> </ul>	

					<ul style="list-style-type: none"> <li>• привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися).</li> </ul>	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
5.	Гимнастика с основами акробатики	8	0	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>• побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,</li> <li>• привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);</li> <li>• устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;</li> <li>• создавать доверительный психологический климат во время урока;</li> <li>• организовывать групповые формы учебной деятельности;</li> <li>• организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> <li>• применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</li> <li>• организовывать групповые формы учебной деятельности</li> </ul>	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
6.	Лыжная подготовка	12	0	0		
7.	Легкая атлетика	8	0	0		
8.	Подвижные и спортивные игры	12	0	0		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
9.	Подготовка к выполнению	16	1	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> </ul>	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>

	нормативных требований комплекса ГТО				<ul style="list-style-type: none"> <li>• устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;</li> <li>• создавать доверительный психологический климат во время урока;</li> <li>• организовывать групповые формы учебной деятельности;</li> <li>• организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности.</li> </ul>	
<b>Всего:</b>		<b>68</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		

### 3 класс

№п /п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.	Знания о физической культуре	2	0	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• принимать и понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;</li> <li>• создавать доверительный психологический климат во время урока</li> </ul>	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>• привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся;</li> <li>• применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</li> <li>• побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации</li> </ul>	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
3.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0		
4.	Физическая нагрузка	2	0	1		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>						

5.	Закаливание организма	1	0	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся;</li> <li>• формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.</li> </ul>	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
6.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>						
7.	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);</li> <li>• устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,</li> <li>• реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,</li> <li>• организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>• организовывать индивидуальную учебную деятельность;</li> <li>• создавать доверительный психологический климат в классе во время урока;</li> </ul> <p>формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать групповые формы учебной деятельности;</li> <li>• организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности;</li> <li>• применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;</li> <li>• организовывать групповые формы учебной деятельности</li> </ul>	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
8.	Лыжная подготовка	12	0	0		
9.	Легкая атлетика	10	0	0		
10.	Подвижные и спортивные игры	13	0	0		
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
11.	Подготовка к выполнению	14	1	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной</li> </ul>	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>

	нормативных требований комплекса ГТО				<p>дисциплины и самоорганизации;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;</li> <li>• создавать доверительный психологический климат во время урока;</li> <li>• организовывать групповые формы учебной деятельности;</li> <li>• организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности.</li> </ul>	<a href="http://h.edu.ru/">h.edu.ru/</a>
<b>Всего:</b>		<b>68</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		

**4 класс**

№п /п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.	Знания о физической культуре	2	0	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся;</li> <li>• побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации</li> </ul>	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать воспитательные возможности содержания учебного предмета через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</li> <li>• привлекать внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности обучающихся;</li> </ul>	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
3.	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации - обсуждать, высказывать мнение;</li> <li>• формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни.</li> </ul>	

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

4.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,</li> <li>• реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов,</li> </ul>	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
5.	Закаливание организма	1	0	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать индивидуальную учебную деятельность;</li> <li>• создавать доверительный психологический климат в классе во время урока;</li> <li>• формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни</li> </ul>	

### Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

6.	Гимнастика с основами акробатики	8	0	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися);</li> </ul>	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
7.	Лыжная подготовка	11	0	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя,</li> </ul>	
8.	Легкая атлетика	7	0	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> </ul>	
9.	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• организовывать индивидуальную учебную деятельность;</li> <li>• создавать доверительный психологический климат в классе во время урока;</li> <li>• формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>• побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• применять на уроке интерактивные формы работы с</li> </ul>	

					обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>						
10.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17	1	0	<ul style="list-style-type: none"> <li>• устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя;</li> <li>• побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</li> <li>• применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: включение в урок игровых процедур, которые способствуют налаживанию позитивных межличностных отношений в классе,</li> <li>• организовывать для обучающихся ситуаций самооценки (как учебных достижений отметками, так и моральных, нравственных, гражданских поступков);</li> <li>• организовывать в рамках урока поощрение учебной/социальной успешности</li> </ul>	<a href="https://res.h.edu.ru/">https://res.h.edu.ru/</a>
<b>Всего:</b>		<b>68</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения (план)	Дата изучения (факт)
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Урок-экскурсия. Что такое физическая культура.	1	0	0		
2	Урок-экскурсия. Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		
3	Урок-игра. Считалки для подвижных игр	1	0	0		
4	Урок-игра. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		
5	Урок-игра. Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		
6	Урок-игра. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		
7	Урок-игра. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		
8	Урок-игра. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		
9	Урок-игра. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		
10	Урок-игра. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		
11	Урок-игра. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		
12	Урок-игра. Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		
13	Урок-игра. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		
14	Урок-беседа. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		
15	Урок-беседа. Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		
16	Урок-беседа. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		
17	Урок-игра. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0		
18	Современные физические упражнения	1	0	0		
19	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		
20	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		
21	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0		
22	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		
23	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической	1	0	0		

	культуры					
24	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0		
25	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0		
26	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		
27	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0		
28	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0		
29	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		
30	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0		
31	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0		
32	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0		
33	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0		
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		
40	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		
41	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		
42	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		
43	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0		
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		

48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0		
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0		
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0		
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		
52	Разучивание фазы приземления в прыжке	1	0	0		
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0		
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		
55	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0		
56	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 степени ГТО	1	1	0		

<b>Всего:</b>	<b>66</b>	<b>1</b>	<b>0</b>		
---------------	-----------	----------	----------	--	--

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

*2 класс*

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения (план)	Дата изучения (факт)
		всего	контрольн ые работы	практическ ие работы		
1	История подвижных игр и соревнований в древних народах	1	0	0		
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		
3	Современные Олимпийские игры	1	0	0		
4	Подвижные игры с приемами других игр. Техника безопасности на уроках подвижных игр.	1	0	0		
5	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		
6	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		
7	Приемы баскетбола: мяч по среднему и мяч по соседу	1	0	0		
8	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		
9	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		
10	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		
11	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		
12	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		
13	Футбольный бильярд	1	0	0		
14	Бросок ногой	1	0	0		
15	Подвижные игры по поддержанию равновесия	1	0	0		
16	Физическое развитие	1	0	0		
17	Сила как устойчивое качество	1	0	0		
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		
19	Строевые действия и команды	1	0	0		
20	Прыжковые игры	1	0	0		
21	Быстрота как фундаментальное качество	1	0	0		

22	Гимнастическая разминка	1	0	0		
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		
24	Выносливость как физическое качество	1	0	0		
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		
27	Гибкость как стабильное качество	1	0	0		
28	Развитие согласованных движений	1	0	0		
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0		
30	Дневник наблюдений по физической культуре.	1	0	0		
31	Закаливание организма.	1	0	0		
32	Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки.	1	0	1		
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовки	1	0	0		
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0		
35	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		
36	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		
37	Подъем елочкой	1	0	0		
38	Подъем елочкой	1	0	0		
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		
41	Торможение лыжными палками	1	0	0		
42	Торможение лыжными палками	1	0	0		
43	Торможение падения на бок	1	0	0		
44	Торможение падения на бок	1	0	0		
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		
46	Правила поведения на занятиях легкой атлетики	1	0	0		
47	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		
48	Сложно координированные прыжковые прыжки	1	0	0		

49	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		
50	Сложно координированное передвижение ходьба по гимнастической скамейке	1	0	0		
51	Передвижение широким шагом с наклонами туловища вперед и в стороны, разведением и проведением рук	1	0	0		
52	Передвижение с поворотами и изменениями	1	0	0		
53	Сложно координационные беговые упражнения	1	0	0		
54	Правила выполнения средних нормативов 2 ступени	1	0	0		
55	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0		
58	<b>Промежуточная аттестация: сдача контрольных нормативов, теоретический зачет.</b>	1	1	0		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двух ног. Эстафеты	1	0	0		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (испытаний) 2 ступени ГТО	1	0	0		
		<b>68</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

*3 класс*

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения (план)	Дата изучения (факт)
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	История показа современного спорта	1	0	0		
2	Физическая культура древних народов	1	0	0		
3	Подвижные игры с элементами продольных игр: парашютисты, направления. Техника безопасности на уроках подвижных игр.	1	0	0		
4	Спортивная игра в баскетбол	1	0	0		
5	Спортивная игра в баскетбол	1	0	0		
6	Введение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		
7	Введение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		
8	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		
9	Спортивная игра волейбол	1	0	0		
10	Спортивная игра волейбол	1	0	0		
11	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении	1	0	0		
12	Прямая нижняя подача, прием и передача мяча двумя руками на месте и в движении	1	0	0		
13	Спортивная игра в футбол	1	0	0		
14	Спортивная игра в футбол	1	0	0		

15	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		
16	Виды физических упражнений	1	0	0		
17	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0		
18	Дозировка медицинских принадлежностей	1	0	0		
19	Составление индивидуального графика занятий по развитию физического образца	1	0	1		
20	Строевые команды и рисунок. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	0	0		
21	Лазанье по канату	1	0	0		
22	Лазанье по канату	1	0	0		
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		
24	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		
25	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		
26	Прыжки через скакалку	1	0	0		
27	Ритмическая гимнастика	1	0	0		
28	Танцевальные упражнения в галопе	1	0	0		
29	Танцевальные движения из танцевальной польки	1	0	0		
30	Закаливание организма под душем	1	0	0		
31	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0		
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	0	0		
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		
40	Торможение на лыжах способом «вилка» при спуске с пологого склона	1	0	0		

41	Торможение на лыжах способом «вилка» при спуске с пологого склона	1	0	0		
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		
45	Прыжок вперед с разбега. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	0		
46	Прыжок вперед с разбега	1	0	0		
47	Броски набивного мяча	1	0	0		
48	Броски набивного мяча	1	0	0		
49	Челночный бег	1	0	0		
50	Челночный бег	1	0	0		
51	Бег с ускорением на короткое расстояние	1	0	0		
52	Бег с ускорением на короткое расстояние	1	0	0		
53	Беговые упражнения с координационной классификацией	1	0	0		
54	Беговые упражнения с координационной классификацией	1	0	0		
55	Правила выполнения стабильных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и надежность здоровья через ВФСК ГТО.	1	0	0		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	0		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1	0	0		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	0	0		
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	0	0		
61	<b>Промежуточная аттестация: сдача контрольных нормативов, теоретический зачет</b>	1	1	0		

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двух ног. Эстафеты	1	0	0		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил техники и выполнением испытаний (испытаний) 2-3 ступени	1	0	0		
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил техники и выполнением испытаний (испытаний) 2-3 ступени	1	0	0		
		<b>68</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения (план)	Дата изучения (факт)
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		
3	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Техника безопасности на уроках подвижных игр.	1	0	0		
4	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0		
5	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0		
6	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0		
7	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного	1	0	0		

	мяча»					
8	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0		
9	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0		
10	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0		
11	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0		
12	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0		
13	Упражнения из игры волейбол	1	0	0		
14	Упражнения из игры волейбол	1	0	0		
15	Упражнения в баскетбол	1	0	0		
16	Упражнения в баскетбол	1	0	0		
17	Упражнения из игры в футбол	1	0	0		
18	Упражнения из игры в футбол	1	0	0		
19	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		
20	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	0		
21	Самостоятельная подготовка физических упражнений для разминки	1	0	1		
22	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Техника безопасности на уроках гимнастики.	1	0	0		
23	Акробатическая комбинация	1	0	0		
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжкам	1	0	0		
25	Обучение опорному прыжку	1	0	0		
26	Опорной прыжок через гимнастическое козла с разбега метода напрыгивания	1	0	0		
27	Упражнения на гимнастическом перекладине	1	0	0		
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0		
29	Танцевальные рисунки «Летка-енка»	1	0	0		
30	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0		

31	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	0		
32	Упражнения для профилактики нарушений осанки и снижения массы тела	1	0	0		
33	Закаливание организма	1	0	0		
34	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	0	0		
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	0	0		
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	0	0		
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	0	0		
38	Имитационные движения в передвижении на лыжах	1	0	0		
39	Имитационные движения в передвижении на лыжах	1	0	0		
40	Имитационные движения в передвижении на лыжах	1	0	0		
41	Имитационные движения в передвижении на лыжах	1	0	0		
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном	1	0	0		
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшим склоном	1	0	0		
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной конкуренции	1	0	0		
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		
46	Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой. Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1		
47	Упражнения в прыжках на высоту с разбега	1	0	0		
48	Упражнения в прыжках на высоту с разбега	1	0	0		
49	Прыжок в высоту с разбега метода перешагивания	1	0	0		
50	Прыжок в высоту с разбега метода перешагивания	1	0	0		
51	Беговые упражнения	1	0	0		

52	Метание воздушного шара на дальность	1	0	0		
53	Правила выполнения средних нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1	0	0		
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	0	0		
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	0	0		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокую перекладину – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	0	0		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на низком перекладине 90см. Эстафеты.	1	0	0		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	1	0		
60	<b>Промежуточная аттестация: сдача контрольных нормативов, теоретический зачет.</b>	1	0	0		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двух ног. Эстафеты.	1	0	0		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двух ног. Эстафеты.	1	0	0		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	0		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	0	0		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	0	0		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	0		

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	0	0		
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	1	0		
		<b>68</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		