

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Ленинская средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением  
отдельных предметов»**

**«Рассмотрено»**  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_/Туркова Н.Н.  
Протокол № 1  
от «22» августа 2023 г.

**«Принято»**  
На заседании  
педагогического  
совета  
Протокол от 25.08.2023 г.  
№1  
Председатель  
\_\_\_\_\_/М.В. Семькина

**«Согласовано»**  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Домогарова Л.В.  
**«Утверждаю»**  
Приказ от 25.08.2023 г.  
№1-140  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/М.В. Семькина

**Рабочая программа  
по учебному предмету  
«Физическая культура»**

**Класс: 1-4**

Срок реализации: 2023-2028 г.г.

**Учитель:** Туркова Н.Н., Дюмина М.Н., Зарецкий С.М.

п. Прямыцыно, 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» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные 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).

# 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.

#### 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.

#### 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.

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.

##### Подвижные и спортивные игры

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

##### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание 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 физкультурминуток 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;
- 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;
- 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, игровой подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### **4 КЛАСС**

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

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



- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- 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	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		3	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Гигиена человека	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
1.2	Осанка человека	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.2	Легкая атлетика	12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	19	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		46	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		14	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		66	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		4	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.2	Легкая атлетика	12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	20	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>

Итого по разделу		46	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		13	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.3	Физическая нагрузка	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		4	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Закаливание организма	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		2	

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.2	Легкая атлетика	12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	20	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		47	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		13	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		4	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			

1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
1.2	Закаливание организма	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.2	Легкая атлетика	12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.3	Подвижные и спортивные игры	20	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		47	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		13	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	









## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		3	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	4	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		61	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		3	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	4	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		61	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	1	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		1	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		3	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	4	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		61	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>



2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f416720">https://m.edsoo.ru/7f416720</a>
Итого по разделу		91	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Домашнее задание
1	Физическая культура в основной школе Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		
2	Упражнения утренней зарядки Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		
3	Упражнения на развитие гибкости и координации	1		
4	Упражнения на формирование телосложения	1		
5	Бег на длинные дистанции	1		
6	Бег на длинные дистанции	1		
7	Бег на короткие дистанции	1		
8	Бег на короткие дистанции	1		
9	Бег на короткие дистанции (учет)	1		
10	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжок с места (учет)	1		
13	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		
14	Метание малого мяча в неподвижную мишень (учет)	1		
15	Метание малого мяча на дальность	1		
16	Метание малого мяча на дальность (учет)	1		

17	Составление дневника по физической культуре. Режим дня.	1		
18	Кувырок вперед и назад в группировке	1		
19	Кувырок вперед и назад в группировке	1		
20	Кувырок вперед ноги скрестно, кувырок вперед (учет)	1		
21	Кувырок назад из стойки на лопатках	1		
22	Кувырок назад из стойки на лопатках (учет)	1		
23	Опорный прыжок	1		
24	Опорный прыжок	1		
25	Упражнение на низком гимнастическом бревне	1		
26	Упражнение на гимнастической скамейке	1		
27	Упражнения на гимнастической лестнице	1		
28	Техника ловли мяча	1		
29	Техника ловли мяча	1		
30	Техника передачи мяча	1		
31	Техника передачи мяча (учет)	1		
32	Ведение мяча стоя на месте	1		
33	Организация проведения самостоятельных занятий	1		
34	Ведение мяча в движении	1		
35	Ведение мяча в движении (учет)	1		
36	Бросок мяча двумя руками от груди с места	1		
37	Бросок мяча двумя руками от груди с места (учет)	1		
38	Технические действия с мячом	1		
39	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		
40	Повороты на лыжах способом переступания	1		
41	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		
42	Спуск на лыжах с пологого склона	1		

43	Прямая нижняя подача мяча	1		
44	Прямая нижняя подача мяча	1		
45	Прямая нижняя подача мяча (учет)	1		
46	Приём и передача мяча снизу	1		
47	Приём и передача мяча снизу	1		
48	Приём и передача мяча сверху	1		
49	Приём и передача мяча сверху	1		
50	Приём и передача мяча сверху	1		
51	Технические действия с мячом	1		
52	Технические действия с мячом	1		
53	Технические действия с мячом	1		
54	Технические действия с мячом	1		
55	Наблюдение за физическим развитием. Определение состояния организма	1		
56	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы	1		
57	Ведение футбольного мяча «по прямой», «по кругу»	1		
58	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		
59	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Бег 30 м. Эстафеты	1		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Домашнее задание
1	Возрождение олимпийских игр. Символика и ритуалы. История первых олимпийских игр	1		
2	Упражнения для коррекции телосложения	1		
3	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		
6	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		
7	Спринтерский бег 60м	1		
8	Спринтерский бег 60м (учет)	1		
9	Гладкий равномерный бег	1		
10	Гладкий равномерный бег	1		
11	Гладкий равномерный бег	1		
12	Прыжок в высоту.	1		
13	Прыжок в длину с места, прыжок в высоту	1		
14	Прыжок в длину, прыжок с места (учет)	1		
15	Метание малого мяча на дальность	1		
16	Метание малого мяча на дальность (учет)	1		

17	Составление дневника по физической культуре. Физическая подготовка человека.	1		
18	Кувырок вперед и назад в группировке. Акробатическая комбинация.	1		
19	Кувырок вперед и назад в группировке. Акробатическая комбинация (учет)	1		
20	Опорный прыжок	1		
21	Опорный прыжок	1		
22	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		
23	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		
24	Упражнение на невысокой гимнастической перекладине	1		
25	Лазание по канату в три приема	1		
26	Лазание по канату в три приема (учет)	1		
27	Упражнения ритмической гимнастики	1		
28	Передвижение в стойке баскетболиста. Прыжки вверх толчком одной ногой	1		
29	Передвижение в стойке баскетболиста. Прыжки вверх толчком одной ногой	1		
30	Остановка двумя шагами и прыжком	1		
31	Упражнения с ведением мяча	1		
32	Упражнения с ведением мяча (учет)	1		
33	Основные показатели физической нагрузки. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1		
34	Упражнения на передачу и броски мяча	1		
35	Упражнения на передачу и броски мяча (учет)	1		
36	Игровая деятельность с использованием технических приемов	1		



37	Игровая деятельность с использованием технических приемов	1		
38	Игровая деятельность с использованием технических приемов	1		
39	Передвижение на лыжах одношажным ходом	1		
40	Передвижение на лыжах одношажным ходом	1		
41	Передвижение по дистанции, повороты, спуски, торможения	1		
42	Передвижение по дистанции, повороты, спуски, торможения	1		
43	Прием мяча двумя руками снизу	1		
44	Прием мяча двумя руками снизу	1		
45	Прием мяча двумя руками снизу (учет)	1		
46	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
47	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		
48	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки (учет)	1		
49	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча	1		
50	Игровая деятельность с использованием технических приемов в подаче мяча	1		
51	Подача мяча (учет)	1		
52	Игровая деятельность с использованием технических приемов в передаче мяча снизу и сверху	1		
53	Игровая деятельность с использованием технических приемов в передаче мяча снизу и сверху	1		
54	Передача мяча сверху (учет)	1		
55	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн. Купание в естественных водоемах.	1		

56	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		
57	Игровая деятельность с использованием технических приемов остановки мяча и передачи мяча	1		
58	Игровая деятельность с использованием технических приемов ведения мяча	1		
59	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. Бег 30 м., 60 м. Эстафеты	1		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (учет). Эстафеты	1		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (учет). Эстафеты	1		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (учет). Эстафеты	1		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		

67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Домашнее задание
1	Олимпийское движение в СССР и современной России. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		
2	Упражнения для коррекции телосложения	1		
3	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		
5	Преодоление препятствий наступанием	1		
6	Преодоление препятствий наступанием	1		
7	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		
8	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		
9	Эстафетный бег	1		
10	Эстафетный бег	1		
11	Эстафетный бег (учет)	1		
12	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		
13	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		
14	Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжок с места (учет)	1		
15	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		
16	Метание малого мяча в катящуюся мишень (учет)	1		
17	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		

18	Акробатические комбинации	1		
19	Акробатические пирамиды	1		
20	Стойка на голове с опорой на руки	1		
21	Стойка на голове с опорой на руки (учет)	1		
22	Комбинация на гимнастическом бревне	1		
23	Комбинация на гимнастическом бревне	1		
24	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		
25	Комбинация на низкой гимнастической перекладине (учет)	1		
26	Лазанье по канату в два приёма	1		
27	Лазанье по канату в два приёма (учет)	1		
28	Передача мяча после отскока от пола	1		
29	Передача мяча после отскока от пола	1		
30	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1		
31	Передача и ловля мяча после отскока от пола (учет)	1		
32	Бросок мяча в корзину двумя руками	1		
33	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий и тактическая подготовка	1		
34	Бросок мяча в корзину двумя руками	1		
35	Бросок мяча в корзину двумя руками	1		
36	Бросок мяча в корзину двумя руками (учет)	1		
37	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
38	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
39	Торможение на лыжах способом «упор»	1		

40	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		
43	Верхняя прямая подача мяча	1		
44	Верхняя прямая подача мяча	1		
45	Верхняя прямая подача мяча (учет)	1		
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		
48	Передача мяча через сетку двумя руками сверху (учет)	1		
49	Перевод мяча за голову	1		
50	Перевод мяча за голову	1		
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
55	Планирование занятий технической подготовкой. Оценивание оздоровительного занятия физической культурой	1		
56	Средние и длинные передачи мяча по прямой и по диагонали	1		

57	Тактические действия при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		
59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (учет)	1		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине (учет)	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		

68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м (учет)	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		



## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1				
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				
4	Коррекция нарушения осанки	1				
5	Коррекция избыточной массы тела	1				
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1				
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1				
9	Профилактика умственного перенапряжения	1				
10	Упражнения для профилактики утомления	1				
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
12	Акробатические комбинации	1				

13	Акробатические комбинации	1				
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				
20	Бег на короткие дистанции	1				
21	Бег на средние дистанции	1				
22	Бег на длинные дистанции	1				
23	Бег на длинные дистанции	1				
24	Прыжки в длину с разбега	1				
25	Прыжки в длину с разбега	1				
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				

30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
36	Торможение боковым скольжением	1				
37	Торможение боковым скольжением	1				
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1				
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1				
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1				
41	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1				
42	Техника стартов при плавании кролем на спине	1				

43	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				
44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				
45	Проплывание учебных дистанций	1				
46	Проплывание учебных дистанций	1				
47	Повороты с мячом на месте	1				
48	Повороты с мячом на месте	1				
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
51	Передача мяча одной рукой снизу	1				
52	Передача мяча одной рукой снизу	1				
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
57	Прямой нападающий удар	1				
58	Прямой нападающий удар	1				
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				

60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
61	Тактические действия в защите	1				
62	Тактические действия в защите	1				
63	Тактические действия в нападении	1				
64	Тактические действия в нападении	1				
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				
69	Правила игры в мини-футбол	1				
70	Правила игры в мини-футбол	1				
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				

74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				

82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				

89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба	1				



	(пневматика или электронное оружие)					
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Домашнее задание
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1		
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1		
3	Занятия физической культурой и режим питания	1		
4	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1		
5	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1		
6	Бег на короткие дистанции	1		
7	Бег на короткие дистанции (учет)	1		
8	Бег на длинные дистанции	1		
9	Бег на длинные дистанции	1		
10	Прыжок в длину прогнувшись	1		
11	Прыжок в длину прогнувшись	1		
12	Прыжок в длину согнув ноги	1		
13	Прыжок в длину прогнувшись. Прыжок в длину с места (учет)	1		
14	Прыжок в высоту	1		
15	Прыжок в высоту	1		
16	Метание мяча с разбега на дальность	1		
17	Метание мяча (учет)	1		

18	Ведение мяча	1		
19	Ведение мяча (учет)	1		
20	Передача мяча	1		
21	Передача мяча	1		
22	Прием и броски мяча на месте	1		
23	Прием и броски мяча на месте	1		
24	Прием и броски мяча в прыжке	1		
25	Профессионально-прикладная физкультура.	1		
26	Восстановительный массаж	1		
27	Прием и броски мяча после ведения	1		
28	Прием и броски мяча после ведения	1		
29	Длинный кувырок с разбега	1		
30	Кувырок назад в упор	1		
31	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		
32	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		
33	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		
34	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		
35	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		
36	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		
37	Упражнения черлидинга	1		
38	Упражнения черлидинга	1		
39	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		

40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине (учет). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (учет)	1		
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (учет)	1		
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
48	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине (учет)	1		
49	Восстановительный массаж	1		
50	Банные процедуры	1		
51	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		
52	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		
53	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
54	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		

55	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		
56	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		
57	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		
58	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		
59	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника ( учет)	1		
60	Приёмы и передачи мяча на месте	1		
61	Приёмы и передачи мяча на месте	1		
62	Приёмы и передачи мяча на месте (учет)	1		
63	Приёмы и передачи в движении	1		
64	Приёмы и передачи в движении	1		
65	Приёмы и передачи в движении	1		
66	Нападающий удар. Учебная игра	1		
67	Нападающий удар. Учебная игра	1		
68	Нападающий удар. Учебная игра	1		
69	Блокировка. Учебная игра	1		
70	Блокировка. Учебная игра	1		
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
72	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		

76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м (учет)	1		
80	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		
81	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		
82	Измерение функциональных резервов организма	1		
83	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		
84	Ведение мяча	1		
85	Ведение мяча	1		
86	Приемы мяча	1		
87	Приемы мяча	1		
88	Передача мяча	1		
89	Передача мяча	1		
90	Остановки и удары по мячу с места	1		
91	Остановки и удары по мячу с места	1		
92	Остановки и удары по мячу в движении	1		
93	Остановки и удары по мячу в движении	1		

94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		







