

ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА «ДАРИНА» Г.ВЛАДИВОСТОКА

«Рассмотрено»
на педагогическом совете
протокол №1 от 28.09.25г.



«Утверждено»
директором ЧОУ «Дарина»
И.А. Сухарева
пр. №1/14 от 29.08.25

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-4 класса
(с 2025-2026 учебного года)

г. Владивосток
2025

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 физкультминуток 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 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.

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.

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.

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 культуры, 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, 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 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, 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		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	10		https://www.youtube.com/watch?v=vdHsg38jDiQ
Итого по разделу		10		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4		https://www.youtube.com/watch?v=X9ZJdMWyMBg
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5		https://www.youtube.com/watch?v=R7aPDLnzcoY

2.3	Строевые команды и построения	1		https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU
Итого по разделу		10		
Физическое совершенствование				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая

				коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	20	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
1.3	Организующие команды и приёмы	2		http://resh.edu.ru/ https://www.youtube.com/watch?v=qwBUethUstE
Итого по разделу		56		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Овладение физическими упражнениями	23	1	https://www.youtube.com/watch?v=8fOUIL8IZ8
Итого по разделу		23	2	
Общее количество часов по программе		99	2	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	10		https://www.youtube.com/watch?v=vdHsg38jDiQ
Итого по разделу		10		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4		https://www.youtube.com/watch?v=ct_XxKmaWRY
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5		https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU
2.3	Строевые команды и построения	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school- collection.edu.ru) е для свободного ввода
Итого по разделу		10		
Физическое совершенствование				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая

				коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	20	1	https://www.youtube.com/watch?v=XoXLJrbEcdY
1.3	Организующие команды и приёмы	2		https://www.youtube.com/watch?v=8fOUIL8IZ8
Итого по разделу		56		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Овладение физическими упражнениями	26	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
Итого по разделу		23	2	
Общее количество часов по программе		102	2	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	10		https://www.youtube.com/watch?v=vdHsg38jDiQ
Итого по разделу		10		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4		https://www.youtube.com/watch?v=ct_XxKmaWRY
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5		https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU
2.3	Строевые команды и построения	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) и для свободного ввода
Итого по разделу		10		
Физическое совершенствование				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая

				коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
1.2	Спортивные эстафеты	20	1	https://www.youtube.com/watch?v=XoXLJrbEcdY
1.3	Организуящие команды и приёмы	2		https://www.youtube.com/watch?v=8fOUIL8IZ8
Итого по разделу		56		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Овладение физическими упражнениями	26	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
Итого по разделу		23	2	
Общее количество часов по программе		102	2	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	10		https://www.youtube.com/watch?v=vdHsg38jDiQ
Итого по разделу		10		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Общеразвивающие упражнения, самоконтроль	4		https://www.youtube.com/watch?v=ct_XxKmaWRY
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5		https://www.youtube.com/watch?v=z7MhJnVQOTU
2.3	Строевые команды и построения	1		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school- collection.edu.ru) е для свободного ввода
Итого по разделу		10		
Физическое совершенствование				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34		Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая

				коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	20	1	https://www.youtube.com/watch?v=XoXLJrbEcdY
1.3	Организующие команды и приёмы	2		https://www.youtube.com/watch?v=8fOUIL8IZ8
Итого по разделу		56		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Овладение физическими упражнениями	26	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)
Итого по разделу		23	2	
Общее количество часов по программе		102	2	

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

<i>I четверть (24 ч.)</i>		
1.		Инструктаж по ТБ на уроке ФК, изучение понятия физическая культура
2.		Понятие ФК, как занятие физическими упражнениями и спортом
3.		Режим дня школьника
4.		Оздоровительная ФК, гигиена человека и требование к проведению гигиенических процедур
5.		Физические упражнения для физкультминутки и утренней зарядки
6.		Легкая атлетика, изучение беговых упражнений
7.		Беговые упражнения, изучение ОРУ на месте
8.		Беговые упражнения, изучение ОРУ в движении, бег с ускорением
9.		Игровой урок с использованием беговых упражнений: “Зайцы в огороде”
10.		Интервальный бег, ОРУ с использованием беговых упражнений
11.		Ходьба и виды ходьбы
12.		Чередующий бег с ходьбой, ОРУ на месте
13.		Контрольный урок: бег на длинные дистанции на время
14.		Игровой урок с использованием беговых упражнений: “Вышибалы”
15.		ОРУ на месте, беговые упражнения, прыжки
16.		ОРУ в движении, разновидность прыжков
17.		ОРУ, беговые упражнения, прыжки с продвижением вперед
18.		ОРУ в движении, эстафеты, игры
19.		ОРУ в движении, беговые упражнения, метание малого мяча от груди и из-за головы
20.		ОРУ в движении, беговые упражнения, метание малого мяча от груди и из-за головы
21.		Игровой урок с использованием мяча: “Попади в цель”
22.		Акробатика. Основные команды и приемы
23.		Акробатические движения: упоры, седы, перекаты
24.		Подведение итогов, игровой урок: “Вышибалы”
25.		Игровой урок с элементами акробатических элементов
26.		Гимнастический мост, игра: “Пройти бесшумно”
27.		Развитие координационных способностей. Игра: “Совушка”
28.		ОРУ, ОРУ в движении, равновесие
29.		Снарядная гимнастика, упражнение на гимнастической стенке (висы)
30.		Игровой урок: “Море волнуется раз, море волнуется два”
31.		Лазанья по гимнастической стенке, ОРУ в движении
32.		Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики

33.		Преодоление полосы препятствия с элементами гимнастики, ОРУ в движении
34.		Игровой урок: “Гуси-лебеди”
35.		Лазание. ОРУ на месте
36.		Перелезание через горку матов, ОРУ в движении
37.		Преодоление полосы препятствия с элементами лазанья
38.		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, ОРУ на месте
39.		Гимназические комбинации
40.		Игровой урок: “Пятнашки”
41.		Кувырок вперед, ОРУ на месте
42.		Кувырок вперед, обучение группировки
43.		Кувырок вперед, контрольный урок.
44.		Кувырок назад, ОРУ на месте
45.		Кувырок назад, ОРУ в движении
46.		Подвижные игры, виды
47.		Считалки для подвижных игр
48.		Игровой урок: “Вышибалы”
III четверть (27 ч.)		
49.		Игры моей родины. Какие они? ОРУ в движении
50.		Разучивание игровой деятельности и правил игры
51.		Обучение способам организации игровых площадок
52.		Разучивание подвижной игры: “Охотники и гуси”
53.		ОРУ в движении, разучивание подвижной игры “Охотники и гуси”
54.		Игровой урок: “Охотники и гуси”
55.		Разучивание игры: “Кто больше соберет яблок”
56.		Игровой урок: “Кто больше соберет яблок”
57.		Самостоятельная организация и проведение подвижных игр
58.		ОРУ в движении, самостоятельная организация и проведение подвижных игр
59.		Разучивание подвижной игры: “Пингвины с мячом”
60.		ОРУ на месте, Разучивание подвижной игры: “Пингвины с мячом”
61.		Игровой урок: “Пингвины с мячом”
62.		Игрой урок: “Вышибалы”
63.		Игровой урок: “Хвостики”
64.		Игровой урок: “День - ночь”
65.		ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы
66.		Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ГТО
67.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча
68.		Игровой урок: “Попади в цель”
69.		ОРУ на месте, бросок набивного мяча
70.		ОРУ в движении, бросок набивного мяча
71.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине

72.		ОРУ на месте, поднимание туловища из положения лежа
73.		Игровой урок: “Вышибалы”
74.		ОРУ в движении, поднимание туловища из упора лежа
75.		Игровой урок: “День - ночь”
<i>IV четверть (27 ч.)</i>		
76.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
77.		ОРУ на месте, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
78.		ОРУ в движении, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
79.		Игровой урок: “Тараканчики”
80.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
81.		ОРУ в движении, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
82.		Игровой урок: “Хвостики”
83.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель
84.		ОРУ в движении, метание теннисного мяча в цель
85.		ОРУ на месте, метание теннисного мяча в обруч
86.		Игровой урок: “Попади в цель”
87.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение
88.		Беговые упражнения, ОРУ в движении, бег с ускорением
89.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м. и 30 м.
90.		Игровой урок: “Хвостики”, “Догонялки”
91.		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО
92.		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО
93.		ОРУ в движении, беговые упражнения, бег с ускорением
94.		ОРУ в движении, беговые упражнения, интервальный бег
95.		ОРУ в движении. Эстафеты
96.		Беговые упражнения, бег на длинные дистанции
97.		Игровой урок: “Вышибалы”
98.		Игровой урок: «Хвостики»
99.		Подведение итогов года

2 КЛАСС

№	Дата	Тема урока
<i>I четверть (24 ч.)</i>		
1.		Инструктаж по ТБ на уроке ФК, изучение понятия физическая культура
2.		Понятие ФК, как занятие физическими упражнениями и спортом
3.		Режим дня школьника
4.		Оздоровительная ФК, гигиена человека и требование к проведению гигиенических процедур
5.		Физические упражнения для физкультминутки и утренней зарядки
6.		Утренняя зарядка для школьника
7.		Утренняя зарядка. Оздоровительные упражнения на осанку
8.		Легкая атлетика, изучение беговых упражнений
9.		Беговые упражнения, изучение ОРУ в движении, бег с ускорением
10.		Игровой урок с использованием беговых упражнений: “Зайцы в огороде”
11.		Интервальный бег на длинные дистанции, ОРУ с использованием беговых упражнений
12.		Бег на длинные дистанции, ОРУ в движении
13.		Бег на длинные дистанции с ускорением
14.		Контрольный урок, бег на длинные дистанции на время
15.		Игровой урок с использованием беговых упражнений: “Вышибалы”
16.		ОРУ на месте, беговые упражнения, прыжки
17.		ОРУ в движении, разнообразность прыжков
18.		ОРУ, беговые упражнения, прыжки с продвижением вперед
19.		ОРУ в движении, эстафеты
20.		ОРУ в движении, беговые упражнения, метание малого мяча от груди и из-за головы
21.		ОРУ в движении, беговые упражнения, метание малого мяча от груди и из-за головы
22.		Игровой урок с использованием мяча: “Попади в цель”
23.		Акробатика. Основные команды и приемы
24.		Акробатические движения: упоры, седы, перекаты
<i>II четверть (24 ч.)</i>		
25.		Игровой урок с элементами акробатических элементов
26.		Гимнастический мост, игра: “Пройти бесшумно”
27.		Развитие координационных способностей. Игра: “Совушка”
28.		ОРУ, ОРУ в движении, равновесие
29.		Снарядная гимнастика, упражнение на гимнастической стенке (висы)
30.		Игровой урок: “Море волнуется раз, море волнуется два”
31.		Лазанья по гимнастической стенке, ОРУ в движении

32.		Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики
33.		Преодоление полосы препятствия с элементами гимнастики, ОРУ в движении
34.		Игровой урок: “Гуси-лебеди”
35.		Лазание. ОРУ на месте
36.		Перелезание через горку матов, ОРУ в движении
37.		Преодоление полосы препятствия с элементами лазанья
38.		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, ОРУ на месте
39.		Гимназические комбинации
40.		Игровой урок: “Пятнашки”
41.		Кувырок вперед, ОРУ на месте
42.		Кувырок вперед, обучение группировки
43.		Кувырок вперед, контрольный урок.
44.		Кувырок назад, ОРУ на месте
45.		Кувырок назад, ОРУ в движении
46.		Подвижные игры, виды
47.		Считалки для подвижных игр
48.		Игры моей родины. Какие они? ОРУ в движении
49.		Разучивание игровой деятельности и правил игры
50.		Обучение способам организации игровых площадок
51.		Разучивание подвижной игры: “Охотники и гуси”
52.		ОРУ в движении, разучивание подвижной игры “Охотники и гуси”
53.		Игровой урок: “Охотники и гуси”
54.		Разучивание игры: “Кто больше соберет яблок”
55.		Игровой урок: “Кто больше соберет яблок”
56.		Самостоятельная организация и проведение подвижных игр
57.		ОРУ в движении, самостоятельная организация и проведение подвижных игр
58.		Разучивание подвижной игры: “Пингвины с мячом”
59.		ОРУ на месте, Разучивание подвижной игры: “Пингвины с мячом”
60.		Игровой урок: “Пингвины с мячом”
61.		Игрой урок: “Вышибалы”
62.		Игровой урок: “Хвостики”
63.		Игровой урок: “День - ночь”
64.		Игровой урок: “Попади в цель”
65.		ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы
66.		Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ГТО
67.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча
68.		Игровой урок: “Попади в цель”
69.		ОРУ на месте, бросок набивного мяча
70.		ОРУ в движении, бросок набивного мяча
71.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа

		на спине
72.		ОРУ на месте, поднимание туловища из положения лежа
73.		Игровой урок: “Вышибалы”
74.		ОРУ в движении, поднимание туловища из упора лежа
75.		Игровой урок: “День - ночь”
76.		ОРУ на месте, бросок набивного мяча, поднимание туловища из упора лежа
77.		Игровой урок с использованием бросков набивного мяча
<i>IV четверть (24 ч.)</i>		
78.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
79.		ОРУ на месте, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
80.		ОРУ в движении, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
81.		Игровой урок: “Тараканчики”
82.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
83.		ОРУ в движении, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
84.		Игровой урок: “Хвостики”
85.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель
86.		ОРУ в движении, метание теннисного мяча в цель
87.		ОРУ на месте, метание теннисного мяча в обруч
88.		Игровой урок: “Попади в цель”
89.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение
90.		Беговые упражнения, ОРУ в движении, бег с ускорением
91.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м. и 30 м.
92.		Игровой урок: “Хвостики”, “Догонялки”
93.		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО
94.		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО
95.		ОРУ в движении, беговые упражнения, бег с ускорением
96.		ОРУ в движении, беговые упражнения, интервальный бег
97.		ОРУ в движении. Эстафеты
98.		Беговые упражнения, бег на длинные дистанции
99.		Игровой урок: “Вышибалы”
100.		ОРУ в движении, бег на длинные дистанции на время
101.		ОРУ на месте, подвижные игры с элементами легкой атлетики
102.		Подведение итогов года

3 КЛАСС

№	Дата	Тема урока
<i>I четверть (24 ч.)</i>		
1.		Инструктаж по ТБ на уроке ФК, изучение понятия физическая культура
2.		Понятие ФК, как занятие физическими упражнениями и спортом
3.		Режим дня школьника
4.		Оздоровительная ФК, гигиена человека и требование к проведению гигиенических процедур
5.		Пульсометрия
6.		Утренняя зарядка для школьника
7.		Утренняя зарядка. Оздоровительные упражнения на осанку
8.		Легкая атлетика, изучение беговых упражнений
9.		Беговые упражнения, изучение ОРУ в движении, бег с ускорением
10.		Игровой урок с использованием беговых упражнений: “Зайцы в огороде”
11.		Интервальный бег на длинные дистанции, ОРУ с использованием беговых упражнений
12.		Бег на длинные дистанции, ОРУ в движении
13.		Бег на длинные дистанции с ускорением
14.		Контрольный урок, бег на длинные дистанции на время
15.		Игровой урок с использованием беговых упражнений: “Вышибалы”
16.		Прыжки, виды
17.		ОРУ в движении, разновидность прыжков
18.		ОРУ, беговые упражнения, прыжки с продвижением вперед
19.		ОРУ в движении, эстафеты
20.		ОРУ в движении, беговые упражнения, метание малого мяча от груди и из-за головы
21.		ОРУ в движении, беговые упражнения, метание малого мяча от груди и из-за головы
22.		Игровой урок с использованием мяча: “Попади в цель”
23.		Акробатика. Основные команды и приемы
24.		Акробатические движения: упоры, седы, перекаты
<i>II четверть (24 ч.)</i>		
25.		Игровой урок с элементами акробатических элементов
26.		Гимнастический мост, игра: “Пройти бесшумно”

27.		Развитие координационных способностей. Игра: “Совушка”
28.		ОРУ, ОРУ в движении, равновесие
29.		Снарядная гимнастика, упражнение на гимнастической стенке (висы)
30.		Игровой урок: “Море волнуется раз, море волнуется два”
31.		Лазанья по гимнастической стенке, ОРУ в движении
32.		Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики
33.		Преодоление полосы препятствия с элементами гимнастики, ОРУ в движении
34.		Игровой урок: “Гуси-лебеди”
35.		Лазание. ОРУ на месте
36.		Перелезание через горку матов, ОРУ в движении
37.		Преодоление полосы препятствия с элементами лазанья
38.		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, ОРУ на месте
39.		Гимнастические комбинации
40.		Игровой урок: “Пятнашки”
41.		Кувырок вперед, ОРУ на месте
42.		Кувырок вперед, обучение группировки
43.		Кувырок вперед, контрольный урок.
44.		Кувырок назад, ОРУ на месте
45.		Кувырок назад, ОРУ в движении
46.		Подвижные игры, виды
47.		Считалки для подвижных игр
48.		Игры моей родины. Какие они? ОРУ в движении
49.		Разучивание игровой деятельности и правил игры
50.		Обучение способам организации игровых площадок
51.		Разучивание подвижной игры: “Охотники и гуси”
52.		ОРУ в движении, разучивание подвижной игры “Охотники и гуси”
53.		Игровой урок: “Охотники и гуси”
54.		Разучивание игры: “Кто больше соберет яблок”
55.		Игровой урок: “Кто больше соберет яблок”
56.		Самостоятельная организация и проведение подвижных игр
57.		ОРУ в движении, самостоятельная организация и проведение подвижных игр
58.		Разучивание подвижной игры: “Пингвины с мячом”
59.		ОРУ на месте, Разучивание подвижной игры: “Пингвины с мячом”
60.		Игровой урок: “Пингвины с мячом”
61.		Игрой урок: “Вышибалы”
62.		Игровой урок: “Хвостики”
63.		Игровой урок: “День - ночь”
64.		Игровой урок: “Попади в цель”
65.		ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы
66.		Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ГТО
67.		Освоение правил и техники выполнения норматива

		комплекса ГТО. Бросок набивного мяча
68.		Игровой урок: “Попади в цель”
69.		ОРУ на месте, бросок набивного мяча
70.		ОРУ в движении, бросок набивного мяча
71.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине
72.		ОРУ на месте, поднимание туловища из положения лежа
73.		Игровой урок: “Вышибалы”
74.		ОРУ в движении, поднимание туловища из упора лежа
75.		Игровой урок: “День - ночь”
76.		ОРУ на месте, бросок набивного мяча, поднимание туловища из упора лежа
77.		Игровой урок с использованием бросков набивного мяча
<i>IV четверть (24 ч.)</i>		
78.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
79.		ОРУ на месте, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
80.		ОРУ в движении, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
81.		Игровой урок: “Тараканчики”
82.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
83.		ОРУ в движении, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
84.		Игровой урок: “Хвостики”
85.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель
86.		ОРУ в движении, метание теннисного мяча в цель
87.		ОРУ на месте, метание теннисного мяча в обруч
88.		Игровой урок: “Попади в цель”
89.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение
90.		Беговые упражнения, ОРУ в движении, бег с ускорением
91.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м. и 30 м.
92.		Игровой урок: “Хвостики”, “Догонялки”
93.		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО
94.		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО
95.		ОРУ в движении, беговые упражнения, бег с ускорением
96.		ОРУ в движении, беговые упражнения, интервальный бег
97.		ОРУ в движении. Эстафеты
98.		Беговые упражнения, бег на длинные дистанции
99.		Игровой урок: “Вышибалы”
100.		ОРУ в движении, бег на длинные дистанции на время

101.		ОРУ на месте, подвижные игры с элементами легкой атлетики
102.		Подведение итогов года

4 КЛАСС

№	Дата	Тема урока
<i>I четверть (24 ч.)</i>		
1.		Инструктаж по ТБ на уроке ФК, изучение понятия физическая культура
2.		Понятие ФК, как занятие физическими упражнениями и спортом
3.		Режим дня школьника
4.		Оздоровительная ФК, гигиена человека и требование к проведению гигиенических процедур
5.		Физические упражнения для физкультминутки и утренней зарядки
6.		Пульсометрия
7.		Утренняя зарядка. Оздоровительные упражнения на осанку
8.		Легкая атлетика, изучение беговых упражнений
9.		Беговые упражнения, изучение ОРУ в движении, бег с ускорением
10.		Игровой урок с использованием беговых упражнений: “Зайцы в огороде”
11.		Беговые упражнения и виды бега
12.		Бег на длинные дистанции, ОРУ в движении
13.		Бег на длинные дистанции с ускорением
14.		Контрольный урок, бег на длинные дистанции на время
15.		Игровой урок с использованием беговых упражнений: “Вышибалы”
16.		ОРУ на месте, беговые упражнения, прыжки
17.		ОРУ в движении, разнообразность прыжков
18.		ОРУ, беговые упражнения, прыжки с продвижением вперед
19.		И.У. «Хвостики»
20.		ОРУ в движении, беговые упражнения, метание малого мяча от груди и из-за головы
21.		ОРУ в движении, беговые упражнения, метание малого мяча от груди и из-за головы
22.		Игровой урок с использованием мяча: “Попади в цель”
23.		Акробатика. Основные команды и приемы
24.		Акробатические движения: упоры, седы, перекаты
<i>II четверть (24 ч.)</i>		
25.		Игровой урок с элементами акробатических элементов

26.		Гимнастический мост, игра: “Пройти бесшумно”
27.		Развитие координационных способностей. Игра: “Совушка”
28.		ОРУ, ОРУ в движении, равновесие
29.		Снарядная гимнастика, упражнение на гимнастической стенке (висы)
30.		Игровой урок: “Море волнуется раз, море волнуется два”
31.		Лазанья по гимнастической стенке, ОРУ в движении
32.		Преодоление полосы препятствий с элементами акробатики
33.		Преодоление полосы препятствия с элементами гимнастики, ОРУ в движении
34.		Гимнастика, как предмет ФК
35.		Лазание. ОРУ на месте
36.		Перелезание через горку матов, ОРУ в движении
37.		Преодоление полосы препятствия с элементами лазанья
38.		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, ОРУ на месте
39.		Гимнастические комбинации
40.		Игровой урок: “Пятнашки”
41.		Кувырок вперед, ОРУ на месте
42.		Кувырок вперед, обучение группировки
43.		Кувырок вперед, контрольный урок.
44.		Кувырок назад, ОРУ на месте
45.		Кувырок назад, ОРУ в движении
46.		Виды подвижных игр
47.		Считалки для подвижных игр
48.		Игры моей родины. Какие они? ОРУ в движении
49.		Разучивание игровой деятельности и правил игры
50.		Обучение способам организации игровых площадок
51.		Разучивание подвижной игры: “Охотники и гуси”
52.		ОРУ в движении, разучивание подвижной игры “Охотники и гуси”
53.		Игровой урок: “Охотники и гуси”
54.		Разучивание игры: “Кто больше соберет яблок”
55.		Игровой урок: “Кто больше соберет яблок”
56.		Самостоятельная организация и проведение подвижных игр
57.		ОРУ в движении, самостоятельная организация и проведение подвижных игр
58.		Разучивание подвижной игры: “Пингвины с мячом”
59.		ОРУ на месте, Разучивание подвижной игры: “Пингвины с мячом”
60.		Игровой урок: “Пингвины с мячом”
61.		Игровой урок: “Вышибалы”
62.		Игровой урок: “Хвостики”
63.		Игровой урок: “День - ночь”
64.		Игровой урок: “Попади в цель”
65.		ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы
66.		Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ГТО

67.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча
68.		Игровой урок: “Попади в цель”
69.		ОРУ на месте, бросок набивного мяча
70.		ОРУ в движении, бросок набивного мяча
71.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине
72.		ОРУ на месте, поднимание туловища из положения лежа
73.		Игровой урок: “Вышибалы”
74.		ОРУ в движении, поднимание туловища из упора лежа
75.		Игровой урок: “День - ночь”
76.		ОРУ на месте, бросок набивного мяча, поднимание туловища из упора лежа
77.		Игровой урок с использованием бросков набивного мяча
<i>IV четверть (24 ч.)</i>		
78.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
79.		ОРУ на месте, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
80.		ОРУ в движении, прыжок в длину с места толчком двумя ногами
81.		Игровой урок: “Тараканчики”
82.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
83.		ОРУ в движении, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
84.		Игровой урок: “Хвостики”
85.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель
86.		ОРУ в движении, метание теннисного мяча в цель
87.		ОРУ на месте, метание теннисного мяча в обруч
88.		Игровой урок: “Попади в цель”
89.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение
90.		Беговые упражнения, ОРУ в движении, бег с ускорением
91.		Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м. и 30 м.
92.		Игровой урок: “Хвостики”, “Догонялки”
93.		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО
94.		Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО
95.		ОРУ в движении, беговые упражнения, бег с ускорением
96.		ОРУ в движении, беговые упражнения, интервальный бег
97.		Эстафеты
98.		Беговые упражнения, бег на длинные дистанции
99.		Игровой урок: “Вышибалы”
100.		ОРУ в движении, бег на длинные дистанции на время

101.		ОРУ на месте, подвижные игры с элементами легкой атлетики
102.		Подведение итогов года

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

<https://resh.edu.ru>

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru) <https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Физическая культура- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)