

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации г. Ижевска

МБОУ "СОШ № 5"

**Рассмотрено** на заседании ПК общественно – прикладных дисциплин

МБОУ «СОШ № 5»

Протокол № 1 от « 28 » августа 2024 года

**Согласовано** на заседании МС

Протокол № 1 от « 29 » августа 2024 года

**Утверждено**

Приказ № 165 от «30» августа 2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 1528022)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

## 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.

Номер учебника из федерального перечня учебников	Автор, название, издательство учебника	Срок использования учебника
1.1.1.9.1.2.1	Матвеев А. П. Физическая культура АО «Издательство «Просвещение», 2023	2028
1.1.1.9.1.2.2	Матвеев А. П. Физическая культура АО «Издательство «Просвещение», 2023	2028
1.1.1.9.1.2.3	Матвеев А. П. Физическая культура АО «Издательство «Просвещение», 2022	2027
1.1.1.9.1.2.4	Матвеев А. П. Физическая культура АО «Издательство «Просвещение», 2022	2027

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 – 371 ч: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классах – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (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.

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.

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## **2 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

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

*Физическое совершенствование*

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

*Знания о физической культуре*

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

*Способы самостоятельной деятельности*

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки 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.

#### Лёгкая атлетика

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

#### Лыжная подготовка

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на

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

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Лёгкая атлетика

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

##### Лыжная подготовка

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

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

##### 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 физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

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

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

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

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

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

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

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

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

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

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

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

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

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

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

## 3 КЛАСС

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

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

## **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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			Воспитательные задачи
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0		
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0		
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0		- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
1.2	Осанка человека	1	0		
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0		
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	0		Научиться соблюдать правила ТБ
2.2	Лыжная подготовка	14	0		

2.3	Легкая атлетика	12	0		
2.4	Подвижные и спортивные игры	8	0		
2.5	Ритмическая гимнастика	33	0		
Итого по разделу		80			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	0		владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Воспитательные задачи
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0		
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0		
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0		- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0		
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0		- Знать гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими

					упражнениями, обеспечением их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
2.2	Лыжная подготовка	11	0		- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
2.3	Легкая атлетика	10	0		
2.4	Подвижные игры	12	0		
2.5	Ритмическая гимнастика	34	0	0	
Итого по разделу		77			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0		- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Итого по разделу	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Воспитательные задачи
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0		- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0		- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0		
2.3	Физическая нагрузка	2	0		
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0		
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0		
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0		предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;
2.2	Легкая атлетика	16	0		- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
2.3	Лыжная подготовка	12	0		
2.4	Подвижные и спортивные игры	6	0		
2.5	Ритмическая гимнастика	34	0		
Итого по разделу		78			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	0		владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Воспитательные задачи
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0		<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;</li> <li>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li> </ul>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0		<ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</li> </ul>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их	2	0		предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной

	возникновении				помощи при травмах и ушибах;
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0		
1.2	Закаливание организма	1	0		
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0		- владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;
2.2	Легкая атлетика	8	0		
2.3	Лыжная подготовка	12	0		
2.4	Подвижные и спортивные игры	15	0		
Итого по разделу		43			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	0		- владеть техникой выполнения тестовых испытаний

					Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
2	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
3	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Чем отличается ходьба от бега.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

	ходьбой				
8	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Обучение способам организации игровых площадок.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
9	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
10	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
11	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	0	0	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
12	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
13	Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
14	Акробатические упражнения, основные техники	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

15	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
25	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
27	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
29	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
31	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
33	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
37	Упражнения в	1	0		

	передвижении с изменением скорости				
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
40	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
41	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
42	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
43	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
44	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
45	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
46	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>

47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
51	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
52	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
53	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>

56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

	комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

Поурочное планирование:

№	Название раздела, тема урока	Количество часов	Воспитательная задача	Примечание
<b>Ритмика 1-ые классы</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (ритмики).	1	Воспитание собранности и организованности, формирование представлений о здоровом образе жизни.	
2	Основные движения: ходьба, бег, подскоки, галоп.	1		
3	Разучиваем танец для разминки	1		
4	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины, брюшного пресса.	1		
5	Разучиваем детский танец "Улыбка"	1		
6	Комплекс упражнений для развития выворотности тазобедренных и голеностопных суставов.	1		
7	Стретчинг.	1		
8	Разучивание основного движения танца "Вару-вару"	1		
9	Разучивание первой части хореографии танца "Вару-вару"	1		
10	Повторение первой части хореографии танца "Вару-вару"	1		
11	Творческий урок	1		
12	Повторение детских танцев "Улыбка" и "Вару-вару"	1		
13	Разучивание второй части хореографии танца "Вару-вару"	1		
14	Соединение первой и второй части хореографии танца «Вару-вару» под музыку.	1		
15	Учимся начинать и оканчивать движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.	1		
16	Подготовка к итоговому уроку. Повторение изученных танцев.	1		
17	Итоговый урок.	1		
18	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (ритмики).	1	Воспитание художественного вкуса и нравственного самосознания.	
19	Игровой урок с танцевальными движениями со сменой темпа и динамики.	1		
20	Повторение изученных танцев.	1		
21	Изучение основных движений танца "Полька"	1		
22	Изучение положения рук в танце "Полька"	1		

23	Повторение изученных движений танца "Полька"	1		
24	Танцевальная импровизация.	1		
25	Знакомство с музыкальным сопровождением танца "Полька"	1		
26	Повторение танца "Полька" под музыкальное сопровождение.	1		
27	Повторение всех изученных танцев.	1		
28	Упражнения на умение сочетать движения с музыкой, упражнения для развития ритма	1		
29	Изучение усложненных движений танца "Полька"	1		
30	Повторение усложненных движений танца "Полька"	1		
31	Упражнения на координацию движений.	1		
32	Подготовка к итоговому уроку. Повторение всех изученных танцев.	1		
33	Итоговый урок.	1		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
3	Современные Олимпийские игры	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
4	Физическое развитие. Утренняя зарядка	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
5	Физические качества. Составление комплекса утренней зарядки.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

6	Бег с поворотами и изменением направлений. Выносливость как физическое качество.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
7	Сложно координированные беговые упражнения	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
8	Сила как физическое качество. Прыжковые упражнения.	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
9	Быстрота как физическое качество	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
10	Бег с поворотами и изменением направлений. Развитие координации движений	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
12	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
13	Гибкость как физическое качество	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
14	Прыжковые упражнения	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
15	Гимнастическая разминка. Ходьба на гимнастической скамейке.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

16	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
17	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
18	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
19	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
20	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
21	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
22	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
23	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
24	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
25	Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
26	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

27	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
28	Спуск с горы в основной стойке	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
29	Спуск с горы в основной стойке	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
30	Спуски и подъёмы на лыжах. Подъем лесенкой.	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
31	Спуски и подъёмы на лыжах. Подъем лесенкой.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
32	Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
33	Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
36	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
37	Развитие координации движений	1	0		

38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
39	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
40	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
41	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
42	Игры с приемами баскетбола. Прием «волна» в баскетболе.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
43	Игры с приемами баскетбола. Прием «волна» в баскетболе.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
48	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
49	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
50	Гонка мячей и слалом с мячом. Футбольный бильярд.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

51	Гонка мячей и слалом с мячом. Футбольный бильярд.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
52	Бросок ногой. Подвижные игры на развитие равновесия.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
53	Бросок ногой. Подвижные игры на развитие равновесия.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
57	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0		<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
58	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

	Эстафеты				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0		<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Поурочное планирование:

№	Название раздела, тема урока	Количество часов	Воспитательная задача	Примечание
<b>Ритмика 2-ые классы</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (ритмики).	1	Воспитание собранности и организованности, формирование представлений о здоровом образе жизни.	
2	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.	1		
3	Изучение основных движений танца «Вальс»	1		
4	Повторение основных движений танца "Вальс" под музыкальное сопровождение.	1		
5	Творческий танцевальный урок	1		
6	Парное танцевание танца "Вальс"	1		
7	Позиции рук в паре танца "Вальс"	1		
8	Повторение изученного танца "Вальс" в паре.	1		
9	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	1		
10	Танцевальная импровизация	1		
11	Исполнение танца "Вальс" в парах под музыкальное сопровождение.	1		
12	Повторение изученного танца.	1		
13	Изучение детского танца «Настроение»	1		
14	Продолжение изучения детского танца «Настроение»	1		
15	Учимся начинать и заканчивать движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.	1		
16	Подготовка к итоговому уроку. Повторение танца «Вальс».	1		
17	Итоговый урок.	1		
18	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (ритмики).	1	Воспитание художественного вкуса и нравственного самосознания.	
19	Упражнения на умение сочетать движения с музыкой, упражнения для развития ритма.	1		
20	Повторение танца «Вальс».	1		
21	Повторение детского танца «Настроение» и изучение новых движений	1		
22	Исполнение детского танца «Настроение» под музыкальное	1		

	сопровождение.			
23	Танцевальная импровизация.	1		
24	Знакомство с новым танцем "Ча-ча-ча", его ритмом и музыкальным сопровождением.	1		
25	Изучение основного движения танца "Ча-ча-ча". Повторение танца «Вальс» сольно.	1		
26	Хореография	1		
27	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1		
28	Повторение нового изученного танца "Ча-ча-ча".	1		
29	Упражнения на координацию движений.	1		
30	Постановка рук в танце "Ча-ча-ча"	1		
31	Творческий танцевальный урок	1		
32	Исполнение танца "Ча-ча-ча" под музыкальное сопровождение. Повторение танца «Вальс» в парах.	1		
33	Подготовка к итоговому уроку. Повторение всех изученных танцев.	1		
34	Итоговой урок.	1		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
2	История появления современного спорта	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

3	Виды физических упражнений	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
4	Прыжок в длину с разбега	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
6	Челночный бег	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
7	Дозировка физических нагрузок	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
8	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
9	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
10	Закаливание организма под душем	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
12	Строевые команды и упражнения	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
13	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
14	Строевые команды и упражнения	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
16	Лазанье по канату	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
17	Лазанье по канату	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
18	Челночный бег	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
19	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
20	Прыжок в длину с разбега	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
23	Передвижения по гимнастической стенке	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
24	Передвижения по гимнастической стенке	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
25	Прыжки через скакалку	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
26	Прыжки через скакалку	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
27	Ритмическая гимнастика	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
28	Ритмическая гимнастика	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>

29	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
30	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
31	Танцевальные упражнения из танца полька	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
32	Танцевальные упражнения из танца полька	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
33	Броски набивного мяча	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
34	Броски набивного мяча	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
35	Спортивная игра баскетбол	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
36	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
37	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
38	Спортивная игра баскетбол	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
40	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>

41	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
42	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
43	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
44	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
45	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
46	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
47	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
48	Повороты на лыжах способом переступания	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
49	Повороты на лыжах способом переступания	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
50	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>

51	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
52	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
53	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
54	Правила поведения в бассейне	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
55	Разучивание специальных плавательных упражнений	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
56	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
57	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
58	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
59	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>

	всплывание				
60	Упражнения в плавании кролем на груди	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
61	Упражнения в плавании кролем на груди	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
62	Упражнения в плавании брассом	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
63	Упражнения в плавании брассом	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
64	Упражнения в плавании дельфином	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
65	Упражнения в плавании дельфином	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
66	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
67	Спортивная игра волейбол	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
68	Спортивная игра волейбол	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

71	Спортивная игра футбол	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
72	Спортивная игра футбол	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
73	Подвижные игры с приемами футбола	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
74	Подвижные игры с приемами футбола	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

	1000м				
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
86	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>

	<p>комплекса ГТО.          Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>				
87	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.          Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
88	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.          Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
89	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
90	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p>	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

	Подвижные игры				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
102	Соревнования «А ты сдал	1			

	нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

Поурочное планирование:

№	Название раздела, тема урока	Количество часов	Воспитательная задача	Примечание
<b>Ритмика 3-ые классы</b>				
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (ритмики).	1	Воспитание собранности и организованности, формирование представлений о здоровом образе жизни.	
2	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины.	1		
3	Изучение основных движений танца «Танцевальная Вселенная»	1		
4	Повторение основных движений танца "Танцевальная Вселенная" под музыкальное сопровождение.	1		
5	Творческий танцевальный урок.	1		
6	Парное танцевание танца " Танцевальная Вселенная "	1		
7	Танцевальный урок с элементами ускорения и замедления движений под музыкальное сопровождение.	1		
8	Повторение изученного танца " Танцевальная Вселенная " в паре.	1		
9	Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.	1		
10	Танцевальная импровизация.	1		
11	Исполнение танца " Танцевальная Вселенная " в парах под музыкальное сопровождение.	1		
12	Повторение изученного танца.	1		

13	Изучение танца «Энергия»	1		
14	Продолжение изучения танца «Энергия»	1		
15	Учимся начинать и оканчивать движения одновременно с началом и окончанием музыкальной фразы.	1		
16	Подготовка к итоговому уроку. Повторение танца «Энергия».	1		
17	Итоговый урок.	1		
18	Повторный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры (ритмики).	1	Воспитание художественного вкуса и нравственного самосознания.	
19	Упражнения на умение сочетать движения с музыкой, упражнения для развития ритма.	1		
20	Повторение танца «Танцевальная Вселенная».	1		
21	Повторение танца «Энергия» и изучение новых движений	1		
22	Исполнение танца «Энергия» под музыкальное сопровождение.	1		
23	Танцевальная импровизация.	1		
24	Знакомство с новым танцем "Ритм танца", его ритмом и музыкальным сопровождением.	1		
25	Изучение основного движения танца "Ритм танца". Повторение танца «Танцевальная Вселенная» сольно.	1		
26	Хореография	1		
27	Комплекс упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса.	1		
28	Повторение нового изученного танца "Ритм танца".	1		
29	Упражнения на координацию движений.	1		
30	Постановка рук в танце "Ритм танца"	1		
31	Творческий танцевальный урок	1		
32	Исполнение танца "Ритм танца" под музыкальное сопровождение. Повторение танца «Энергия»	1		
33	Подготовка к итоговому уроку. Повторение всех изученных танцев.	1		
34	Итоговой урок.	1		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
2	Самостоятельная физическая подготовка	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
6	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
8	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
9	Акробатическая комбинация	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>

10	Акробатическая комбинация	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
11	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
12	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
13	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
15	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
16	Метание малого мяча на дальность	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
17	Метание малого мяча на дальность	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
18	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
19	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
20	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
21	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
22	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

23	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
24	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
25	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
26	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
27	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
28	Упражнения из игры волейбол	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
29	Упражнения из игры волейбол	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
30	Упражнения из игры баскетбол	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
31	Упражнения из игры баскетбол	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
32	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
33	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
34	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

	ходом: подводящие упражнения				
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

45	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

	км. Эстафеты				
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>

	комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="http://www.rusolymp.ru">www.rusolymp.ru</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			<a href="http://www.school.edu.ru/">http://www.school.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	



# УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ

НАИМЕНОВАНИЕ		1 класс			2 класс					
		5	4	3	5		4		3	
					Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
Челночный бег 3x10м (сек)	м	9,9	10,8	11,2	9,9	9,1	10,8	10,0	11,2	10,4
	д	10,2	11,3	11,7	10,2	9,7	11,3	10,7	11,7	11,2
Бег 30м (сек)	м	6,4	7,0	7,5	6,4	6,2	7,0	6,8	7,5	7,2
	д	6,5	7,2	7,6	6,5	6,3	7,2	6,9	7,6	7,3
Многоскоки 8 прыжков (м)	м	9,0	7,0	5,0	9,0	12,5	7,0	9,0	5,0	6,0
	д	8,8	6,8	4,8	8,8	12,1	6,8	8,8	4,8	5,0
Прыжок в длину с места (см)	м	155	115	100	155	165	115	125	100	110
	д	150	110	85	150	155	110	125	85	90
Подтягивание (кол-во раз)	м	3	2	1	3	4	2	2	1	1
	д	8	6	4	8	13	6	8	4	6
Гибкость(см)	м	+9	+3	+1	+9	+7,5	+3	+3	+1	+1
	д	+12,5	+6	+2	+12,5	+11,5	+6	+5	+2	+2
Метание мяча с 6 м из 5 попыток	м	3	2	1	3	4	2	3	1	1
	д	3	2	1	3	4	2	3	1	1
Кросс	м	1000 м без учёта времени			1500 м без учёта времени					
	д									
Бросок набивного мяча (см)	м				300	300	250	250	200	200
	д				270	270	220	220	170	170
Прыжки через скакалку (раз/мин)	м				85	85	75	75	60	60
	д				90	90	80	80	70	70
Бег на лыжах 1000 м	м	8,30	9,0	9,30	8,30	8,0	9,0	8,30	9,30	9,0
	д	9,0	9,30	10,0	9,0	8,30	9,30	9,0	10,0	9,30



НАИМЕНОВАНИЕ		3 класс						4 класс					
		5		4		3		5		4		3	
		Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года	Начало года	Конец года
Челночный бег 3х10м (сек)	М	9.1	8,8	10.0	9,9,	10.4	10,2	8,8	8,6	9,9,	9,5	10,2	9,9
	Д	9.7	9,3	10.7	10,3	11.2	10,8	9,3	9,1	10,3	10,4	10,8	10,6
Бег 30м (сек)	М	6.2	5,7	6.8	6,2	7.2	7,0	5,7	5,6	6,2	6,0	7,0	6,6
	Д	6.3	5,8	6.9	6,3	7.3	7,2	5,8	5,7	6,3	6,1	7,2	6,6
Бег 60 м (сек)	м		10,6		11,2		11,8	10,6	10,2	10,8	10,8	1124	11, 4
			10,8		11,4		12,2	10,8	10,6	11,4	11,0	12,2	11,6
Прыжок в длину с разбега (м)	м		300		260		220	300	340	260	300	220	260
	д		260		220		180	260	300	220	260	180	220
Прыжок в длину с места (см)	М	165	175	125	130	110	120	175	185	130	140	120	130
	Д	155	160	125	135	90	110	160	170	135	140	110	120
Подтягивание (кол-во раз)	м	4	5	2	3	1	2	5	5	3	3	2	2
	Д	13	14	8	9	6	7	14	18	9	10	7	8
Гибкость(см)	М	+7,5	+7,5	+3	+3	+1	+1	7,5	+8,5	+3	+4	+1	+2
	Д	+11,5	+13	+5	+6	+2	+2	+13	+14	+6	+7	+2	+3
Метание мяча (м)	м		27		22		18	27	34	22	27	18	20
	Д		17		15		12	17	21	15	17	12	14
Кросс	М	2000 м без учёта времени						2000 м без учёта времени					
	Д												
Бросок набивного мяча (см)	М	300	330	250	280	200	230	330	370	280	320	230	270
	Д	270	300	220	250	170	200	300	350	250	300	200	250
Прыжки через скакалку (раз/мин)	М	85	90	75	80	60	75	90	90	80	75	75	75
	Д	90	110	80	95	70	75	110	115	95	105	75	85
бег на лыжах	М		7,00		7,30		8,00		6,30		7,00		7,40

1000 м	Д		7,30		8,00		8,30		7,00		7,30		8,10
--------	---	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------	--	------

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

- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание,

переработанное, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание,

переработанное, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное,

4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

### **ИНТЕРНЕТ**

<https://www.gto.ru/?ysclid=m0r1s48gwy728798299>

**Интернет-ресурсы:** [www.rusolymp.ru](http://www.rusolymp.ru), [www.sportedu.ru](http://www.sportedu.ru), [www.udmedu.ru](http://www.udmedu.ru),  
[www.sportpublish.ru](http://www.sportpublish.ru), e-mail:NNChesnokov@ sportedu.ru, учи.ру,  
<http://www.drofa.ru> — сайт издательства «Дрофа». <http://www.edu.ru/> -  
Российский образовательный портал, <http://www.school.edu.ru/>