



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ
ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.ЯГОДНОЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА СТАВРОПОЛЬСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Проверено
Зам. Директор по УВР
Н.В.Маркушева

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ с.Ягодное
Ф.А.Дашкевич

(подпись)
«03» июня 2022

(подпись)
«06»июня 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) физическая культура Класс 1-4

Общее количество часов по учебному плану 363 часов.

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре.

Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Учебники: по физической культуре

Автор: В.И Лях, А.А. Зданевич

Наименование

Издательство, год. 2019

Рассмотрена на заседании МО _____
(название методического объединения)

Протокол №5 от «02 »_июня 2022г.

Председатель МО _____
(ФИО) (подпись)

2022г.

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и

обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура».

Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые

рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 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. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 368 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 96 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч, два часа в неделю в классе 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

Конькобежная подготовка. Переноска коньков к месту занятия. Техника безопасности при выходе на каток. Основная стойка конькобежца. Специальные подводящие упражнения. Разучат безопасные техники падения на лёду. Виды торможения.

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Конькобежная подготовка. Переноска коньков к месту занятия. Техника безопасности при выходе на каток. Основная стойка конькобежца. Специальные подводящие упражнения. Разучат безопасные техники падения на льду. Виды торможения. Развитие двигательных качеств.

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. Техника безопасности. 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 поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в 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.

Конькобежная подготовка. Переноска коньков к месту занятия. Техника безопасности при выходе на каток. Основная стойка конькобежца. Специальные подводящие упражнения. Разучат безопасные техники падения на лёду. Виды торможения. Развитие двигательных качеств.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. 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 в танце «Летка-енка».

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

Конькобежная подготовка. Переноска коньков к месту занятия. Техника безопасности при выходе на каток. Основная стойка конькобежца. Специальные подводящие упражнения. Разучат безопасные техники падения на льду. Виды торможения. Развитие двигательных качеств.

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 УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся: познавательные

УУД:

- 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 УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- 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 УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (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 УУД:

- 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 учащимся;

- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 УУД:

- 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.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- 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 УУД:

б взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- 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

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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 втором классе обучающийся научится:

- 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 третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски

набивного мяча из положения сидя и стоя;

- 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 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 четвёртом классе обучающийся научится:

- 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 учащегося);
 - 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 (96 ч)

№	Тема урока	Кол-во часов	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч)					
1.1	ТБ на уроке физической культуры	1	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	<ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; ■ проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; ■ проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними 	
1.2	«Что понимается под физической культурой»	1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2ч)					
2.1	Режим дня школьника	1	Режим дня, правила его составления и соблюдения	<ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера ■ знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей) 	
2.2	Режим дня школьника	1			
Раздел 3. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура (3ч)					
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминутки и утренней зарядки	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; ■ знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. ■ знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; ■ знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; ■ определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; ■ разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для 	
3.2	Осанка человека	1			
3.3	Утренняя зарядка и	1			

	физкультминутки в режиме дня школьника			<p>формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; ■ устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; ■ разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); ■ обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; ■ уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; ■ разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма) 	
--	--	--	--	--	--

Раздел 4. Спортивно- оздоровительная физическая культура (71ч)

**Гимнастика с основами акробатики
24ч**

4.1	«Гимнастика с основами акробатики» ТБ на уроке физической культуры в разделе гимнастика, правила повеления на уроке	1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; ■ знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. 	
4.2	«Гимнастика с основами акробатики» Исходные положения в физических упражнениях	5	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; ■ разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа). 	

4.3	«Гимнастика с основами акробатики» Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	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.	<ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; ■ разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); ■ разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); <p>разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</p>	
4.4	«Гимнастика с основами акробатики» Гимнастические упражнения	7	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); ■ разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); ■ разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); 	
4.5	«Гимнастика с основами акробатики» Акробатические упражнения	5	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа;	<ul style="list-style-type: none"> ■ обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; ■ обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; ■ обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; ■ разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; <p>разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами</p>	
Конькобежная подготовка					
10ч					
4.6	«Конькобежная подготовка» Техника безопасности при выходе на каток. Строевые команды в конькобежной подготовке	4	разучивают способы передвижения в колонне по два с коньками в руках.	<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают способы передвижения в колонне по два с коньками в руках. 	
4.7	«Конькобежная подготовка»	6	Основная стойка конькобежца.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Техника безопасности при выходе на каток 	

	Передвижение на коньках		Передвижение на коньках ступающим шагом. Передвижение на коньках скользящим шагом.	<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; ■ разучивают имитационные упражнения техники передвижения на коньках, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); ■ разучивают технику остановки 	
Легкая атлетика					
18ч					
4.8	«Легкая атлетика» Равномерное передвижение в ходьбе и беге	8	Равномерная ходьба и равномерный бег.	<ul style="list-style-type: none"> ■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); ■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; ■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). 	
4.9	«Легкая атлетика» Прыжок в длину с места	4	разучивают одновременное отталкивание двумя ногами	<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); ■ обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; ■ обучаются прыжку в длину с места в полной координации. 	
4.10	«Легкая атлетика» Прыжок в длину и в высоту прямого разбега	6	разучивают фазу приземления	<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); ■ разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд- 	

				<p>вверх с места и с разбега с приземлением);</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); <p>разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации</p>	
Подвижные и спортивные игры					
19 ч					
4.11	«Подвижные игры» Подвижные игры	19	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; ■ разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; ■ обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); <p>играют в разученные подвижные игры</p>	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
18 ч					
5.1	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	<ul style="list-style-type: none"> ■ демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. 	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 Класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч)					
1	ТБ на уроке физической культуры	1	0	1	
2	«Что понимается под физической культурой»	1	0	0	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2ч)					
3	Режим дня школьника	1	0	1	
4	Режим дня школьника	1	0	0	
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (3ч)					
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	
6	Осанка человека	1	0	1	
7	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	
Раздел 4. Спортивно- оздоровительная физическая культура (71ч)					
Легкая атлетика 8 ч					
8	Техника безопасности в разделе легкая атлетика.	1	0	0	
9	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	0	
10	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	
11	Равномерное передвижение в	1	0	0	

	ходьбе и беге (обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;)				
12	Равномерное передвижение в ходьбе и беге (обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения по команде)	1	0	1	
13	Равномерное передвижение в ходьбе и беге (обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения;)	1	0	1	
14	Равномерное передвижение в ходьбе и беге (;обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения)	1	0	0	
15	Равномерное передвижение в ходьбе и беге (обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой)	1	0	1	
Подвижные и спортивные игры 5 ч					
16	Техника безопасности в разделе подвижные игры.	1	0	0	
17	Подвижные игры	1	0	0	

	(разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр)				
18	Подвижные игры (разучивают игровые действия и правила подвижных игр)	1	0	0	
19	Подвижные игры (обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр)	1	0	1	
20	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	0	
21	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	1	
Гимнастика с основами акробатики 24ч					
22	ТБ на уроке физической культуры в разделе гимнастика	1	0	0	
23	Исходные положения в физических упражнениях» (стойки, упоры, седы, положения лёжа.)	1	0	0	
24	Исходные положения в физических упражнениях» (стойки, упоры, седы, положения лёжа.)	1	0	1	
25	Исходные положения в физических упражнениях» (стойки, упоры, седы, положения лёжа.)	1	0	1	
26	Исходные положения в физических упражнениях» (стойки, упоры, седы, положения лёжа.)	1	0	1	

27	Исходные положения в физических упражнениях» (стойки, упоры, седы, положения лёжа.)	1	0	1	
28	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (построение и перестроение в одну и две шеренги)	1	0	1	
29	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (построение и перестроение в одну и две шеренги)	1	0	1	
30	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью)	1	0	0	
31	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью)	1	0	1	
32	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	

	(повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью)				
33	Гимнастические упражнения (стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом)	1	0	0	
34	Гимнастические упражнения (стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом)	1	0	1	
35	Гимнастические упражнения (упражнения с гимнастическим мячом)	1	0	0	
36	Гимнастические упражнения (упражнения с гимнастическим мячом)	1	0	1	
37	Гимнастические упражнения (упражнения с гимнастической скакалкой)	1	0	0	
38	Гимнастические упражнения (упражнения с гимнастической скакалкой)	1	0	1	
39	Гимнастические упражнения (стилизованные гимнастические прыжки)	1	0	1	
40	Акробатические упражнения (подъём туловища из положения лёжа на спине и животе)	1	0	1	

41	Акробатические упражнения (подъём ног из положения лёжа на животе)	1	0	1	
42	Акробатические упражнения (сгибание рук в положении упор лёжа)	1	0	1	
43	Акробатические упражнения (сгибание рук в положении упор лёжа)	1	0	1	
44	Акробатические упражнения (прыжки в группировке, толчком двумя ногами)	1	0	1	
45	Акробатические упражнения (прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.)	1	0	1	
Конькобежная подготовка 10ч					
46	Строевые команды в конькобежной подготовке	1	0	1	
47	Техника безопасности при выходе на каток. Переноска коньков к месту занятия	1	0	0	
48	Основные стойка конькобежца	1	0	0	
49	Разучивание безопасной техники падения на льду	1	0	0	
50	Передвижение на коньках ступающим и скользящим шагом	1	0	0	
51	Передвижение на коньках ступающим и скользящим шагом	1	0	0	
52	Передвижение на коньках ступающим и скользящим шагом	1	0	1	
53	Виды торможения	1	0	0	
54	Виды торможения	1	0	1	

55	Контрольные нормативы	1	0	0	
Подвижные и спортивные игры 13 ч					
56	Техника безопасности в разделе подвижные игры. Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	0	
57	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	0	
58	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	0	
59	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	1	
60	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	0	
61	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	1	
62	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	0	
63	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	1	
64	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	1	
65	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	1	
66	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	1	
67	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	1	
68	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	0	
Легкая атлетика 10ч					
69	Техника безопасности в разделе легкая	1	0	0	

	атлетика. Прыжок в длину с места (знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения)				
70	Прыжок в длину с места (разучивают одновременное отталкивание двумя ногами)	1	0	0	
71	■ Прыжок в длину с места (обучаются прыжку в длину с места в полной координации)	1	0	0	
72	Прыжок в длину с места (выполнение норматива)	1	0	1	
73	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега (разучивают фазу приземления)	1	0	0	
74	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега (разучивают фазу отталкивания)	1	0	0	
75	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега (разучивают фазы разбега)	1	0	0	
76	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега (разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации)	1	0	0	
77	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега (разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации)	1	0	1	
78	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега (сдача норматива)	1	0	1	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура 18 ч					
79	Демонстрация	1	0	0	

	прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО				
80	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
81	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	
82	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
83	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
84	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
85	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	
86	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
87	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным	1	0	0	

	требованиям комплекса ГТО				
88	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
89	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
90	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	
91	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	
92	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
93	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	
94	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
95	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	
96	Демонстрация прироста показателей	1	0	1	

	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО				
--	---	--	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

2 КЛАСС (102 ч)

№	Тема урока	Кол-во часов	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	ТБ на уроке физической культуры. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.	<ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; ■ обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; ■ приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. 	
1.2	Зарождение Олимпийских игр	1	Зарождение Олимпийских игр древности	<ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; <p>готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)</p>	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (6ч)					
2.1	Физическое развитие. Физические качества	1	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения.	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; ■ разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); ■ знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и 	

				<p>трудовые действия;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. 	
2.2	Сила как физическое качество	0,5	<p>Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); ■разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); ■наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах) 	
2.3	Быстрота как физическое качество	0,5	<p>Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); ■разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); ■наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; 	
2.4	Выносливость как физическое качество	1	<p>Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); ■разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления 	
2.5	Гибкость как физическое качество	1	<p>Физические качества человека: сила, быстрота, выносли-</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, 	

			вость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения.	анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах)	
2.6	Развитие координации движений	1	Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения.	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре); ■ разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); ■ наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; 	
2.7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Составление дневника наблюдений по физической культуре	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; ■ составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); 	
Физическое совершенствование (94 ч).					
Раздел 3					
Оздоровительная физическая культура (2 ч)					
3.1	Закаливание организма	0,5	Закаливание организма обтиранием.	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; ■ рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, 	

				<p>уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 	
3.2	Утренняя зарядка	0,5	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	<ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают за образом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; ■ записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; ■ разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); ■ разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. 	
3.3	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	<ul style="list-style-type: none"> ■ составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания) 	
Раздел 4. Спортивно- оздоровительная физическая культура (68 ч).					
Модуль. Гимнастика с основами акробатики					
20 ч					
4.1	ТБ на уроке физической культуры в разделе гимнастика с основами акробатики «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»	2	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой	<p>разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. 	
4.2	<i>Модуль. Гимнастика с основами акробатики.</i> Строевые упражнения и команды.	4	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	<p>обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); <p>разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде</p>	

				<ul style="list-style-type: none"> ■обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); ■обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; ■обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!». 	
4.3	Модуль. Гимнастика с основами акробатики. Гимнастическая разминка.	3	Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; ■ наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; ■ записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава). 	
4.4	Модуль. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой	4	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; ■ разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; ■ разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации). 	
4.5	Модуль. Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастическим мячом	3	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках.	<ul style="list-style-type: none"> ■ обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; ■ разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; ■ обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; ■ обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; 	
4.6	Модуль. Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные	4	Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные 	

	движения			<p>элементы в танцевальных движениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают движения хороводного шага (по фазам движения пев полной координации); ■ разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; ■ разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); ■ разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); <p>разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение</p>	
Конькобежная подготовка					
12ч					
4.7	<p><i>Конькобежная подготовка</i></p> <p>Техника безопасности при выходе на каток.</p> <p>Правила поведения на коньках.</p>	3	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	<ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий на коньках ; ■ изучают правила поведения при передвижении на коньках ■ анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. 	
4.8	<p>«Конькобежная подготовка»</p> <p>Передвижение на коньках</p>	9	<p>Основная стойка конькобежца.</p> <p>Передвижение на коньках ступающим шагом. Передвижение на коньках скользящим шагом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Техника безопасности при выходе на каток ■ разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; ■ разучивают имитационные упражнения техники передвижения на коньках, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); <p>разучивают технику остановки</p>	
Лёгкая атлетика					
18ч					
4.9	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой</p>	1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	<ul style="list-style-type: none"> ■ изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. 	
4.10	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Броски мяча в неподвижную мишень</p>	3	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: <p>1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку);</p> <p>2 — лёжа на спине (снизу) и животе</p>	

				(сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	3	Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.	<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 	
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	Прыжок в высоту с прямого разбега.	<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега; ■ обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; ■ обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; ■ выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. 	
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	3	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения.	<ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; ■ разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; ■ разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; ■ разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. и.); ■ разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; ■ разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки. 	
4.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	4	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	<ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы; ■ выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); 	

				<ul style="list-style-type: none"> ■ выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной) 	
4.15	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	18	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	<ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ■ разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); ■ разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; ■ организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; ■ наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ■ разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); ■ разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; ■ организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; <p>наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; ■ разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении 	

Раздел 5: Прикладноориентированная физическая культура 24ч				
5.1				
	<p><i>Прикладноориентированная физическая культура</i></p> <p>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	24	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО.</p> <p>Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; ■ совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); ■ разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре (2ч)					
1	ТБ на уроке физической культуры. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (6ч)					
3	Физическое развитие. Физические качества	1	0	0	
4	Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество	1	0	0	
5	Выносливость как физическое качество	1	0	0	
6	Гибкость как физическое качество	1	0	0	
7	Развитие координации движений	1	0	1	
8	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	
Физическое совершенствование (94 ч).					
Раздел 3					
Оздоровительная физическая культура (2 ч)					
9	Закаливание организма	0,5	0	1	
	Утренняя зарядка	0,5			

10	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	
Раздел 4. Спортивно- оздоровительная физическая культура (68 ч).					
Легкая атлетика 7 ч					
11	Техника безопасности в разделе легкая атлетика.	1	0	0	
12	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	
13	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	
14	Броски мяча в неподвижную мишень				
15	Сложно координированные прыжковые упражнения (прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места)	1	0	1	
16	Сложно координированные прыжковые упражнения (движения в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.)	1	0	0	
17	Сложно координированные прыжковые упражнения (движения в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.)	1	0	1	
Подвижные и спортивные игры 8 ч					
18	Техника безопасности в разделе подвижные игры.	1	0	0	
19	Подвижные игры (разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр)	1	0	0	
20	Подвижные игры	1	0	0	

	(разучивают игровые действия и правила подвижных игр)				
21	Подвижные игры (обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр)	1	0	1	
22	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	0	
23	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	1	
24	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	0	
25	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	0	
Модуль. Гимнастика с основами акробатики 20 ч					
26	ТБ на уроке физической культуры в разделе гимнастика с основами акробатики «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»	1	0	1	
27	ТБ на уроке физической культуры в разделе гимнастика с основами акробатики «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»	1	0	1	
28	Строевые упражнения и команды на уроках физической культуры (Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.)	1	0	1	
29	Строевые упражнения и команды на уроках физической культуры (Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по	1	0	1	

	одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.)				
30	Строевые упражнения и команды на уроках физической культуры (Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.)	1	0	1	
31	Строевые упражнения и команды на уроках физической культуры (Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.)	1	0	1	
32	Гимнастическая разминка	1	0	0	
33	Гимнастическая разминка	1	0	1	
34	Гимнастическая разминка	1	0	1	
35	Упражнения с гимнастической скакалкой (разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой)	1	0	0	
36	Упражнения с гимнастической скакалкой (разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой)	1	0	1	
37	Упражнения с гимнастической	1	0	1	

	скакалкой ■ (разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;)				
38	Упражнения с гимнастической скакалкой (разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации))	1	0	0	
39	Упражнения с гимнастическим мячом (обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;)	1	0	1	
40	Упражнения с гимнастическим мячом (разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками)	1	0	1	
41	Упражнения с гимнастическим мячом (обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;)	1	0	1	
42	Танцевальные движения (знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;)	1	0	1	
43	Танцевальные движения (разучивают движения хороводного шага (по фазам движения пев полной координации, разучивают хороводный шаг в полной координации под	1	0	1	

	музыкальное сопровождение;)				
44	Танцевальные движения (разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием)	1	0	1	
45	Танцевальные движения (разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации, разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение)	1	0	1	
Конькобежная подготовка 12ч					
46	<i>Конькобежная подготовка</i> Техника безопасности при выходе на каток. Правила поведения на коньках.	1	0	1	
47	Техника безопасности при выходе на каток. Правила поведения на коньках.	1	0	0	
48	Правила поведения на коньках.	1	0	0	
49	Основные стойка конькобежца	1	0	0	
50	Разучивание безопасной техники падения на льду	1	0	0	
51	Передвижение на коньках ступающим и скользящим шагом	1	0	0	
52	Передвижение на коньках ступающим и скользящим шагом	1	0	0	
53	Передвижение на коньках ступающим и скользящим шагом	1	0	1	
54	Передвижение на коньках ступающим и скользящим шагом	1	0	0	
55	Виды торможения	1	0	0	
56	Виды торможения	1	0	1	
57	Контрольные нормативы	1	0	1	

Легкая атлетика					
11ч					
58	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	
29	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	
60	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	
61	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	
62	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	0	0	
63	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	0	0	
64	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1	0	1	
65	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	
66	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	
67	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	
68	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	
Подвижные и спортивные игры					
10 ч					
69	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	0	
70	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	1	
71	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	0	
72	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	1	
73	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	0	
74	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	1	

75	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	1	
76	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	1	
77	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	1	
78	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры	1	0	1	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура 24 ч					
79	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	
80	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
81	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	
82	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
83	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
84	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
85	Демонстрация	1	0	0	

	прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО				
86	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
87	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	
88	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
89	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
90	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	
91	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	
92	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
93	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям	1	0	0	

	комплекса ГТО				
94	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
95	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	
96	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
97	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	
98	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
99	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	
100	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
101	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
102	Демонстрация прироста показателей физических качеств к	1	0	1	

	нормативным требованиям комплекса ГТО				
--	---	--	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

3 КЛАСС (102 ч)

№	Тема урока	Кол-во часов	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	ТБ на уроке физической культуры. Физическая культура у древних народов	3	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков 	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4ч)					
2.1	Виды физических упражнений	2	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; ■ выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; ■ выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; ■ выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта). 	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	<ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; ■ разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; ■ проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе). 	
2.3	Дозировка физической нагрузки	1	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки 	

	во время занятий физической культурой		физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурминутки и утренней зарядки.	на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; <ul style="list-style-type: none"> ■ составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; ■ измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)	
Физическое совершенствование (95 ч)					
Раздел 3					
Оздоровительная физическая культура (2 ч)					
3.1	Закаливание организма	0,5	Закаливание организма обтиранием.	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; ■ рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; ■ разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 	
3.2	Дыхательная гимнастика	0,5	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	<ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; ■ разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:	
3.3	Зрительная гимнастика	1	обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной	<ul style="list-style-type: none"> ■ анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; разучивают правила выполнения	

			гимнастики на зрение человека;	упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)	
Раздел 4. Спортивно- оздоровительная физическая культура (69 ч).					
Модуль. Гимнастика с основами акробатики 17 ч					
4.1	ТБ на уроке физической культуры в разделе гимнастика с основами акробатики «Строевые команды и упражнения»	2	Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противходом налево шагом марш!»; ■разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:	
4.2	<i>Модуль. Гимнастика с основами акробатики.</i> Лазанье по канату	2	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; ■разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).	
4.3	<i>Модуль. Гимнастика с основами акробатики.</i> Передвижения по гимнастической скамейке	2	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.	■выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); ■выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; ■выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; ■разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком).	

4.4	<p>Модуль. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Передвижения по гимнастической стенке</p>	3	<p>Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; ■ наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; ■ разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; ■ разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; ■ выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. 	
4.5	<p>Модуль. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Прыжки через скакалку</p>	3	<p>Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равной скоростью.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте; ■ разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; ■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; ■ разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); ■ выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. 	
4.6	<p>Модуль. Гимнастика с основами акробатики.</p>	2	<p>Ритмическая гимнастика: стилизованные</p>	<p>использованием иллюстративного материала, видеороликов);</p>	

	Ритмическая гимнастика»		наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; ■ разучивают упражнения ритмической гимнастики: ■ составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей). 	
4.7	Модуль. Гимнастика с основами акробатики. Танцевальные упражнения	3	Упражнения в танцах галоп и полька	<ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); ■ выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); ■ наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; ■ выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 	
Лёгкая атлетика (16 ч)					
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Техника безопасности в разделе легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	4	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	<ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); ■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, ■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. 	
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	6	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	<ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; ■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; ■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на 	

				небольшой высоте планку.	
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	6	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м	<ul style="list-style-type: none"> ■ выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 x 5 м, челночный бег 4 x 5 м, челночный бег 4 x 10 м; 2 — бег через набивные мячи; 3 — ускорение с высокого старта; 4 — ускорение с поворотом направо и налево; 5 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 6 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г) 	
Конькобежная подготовка					
12ч					
4.11	Конькобежная подготовка Техника безопасности при выходе на каток. Правила поведения на коньках.	3	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	<ul style="list-style-type: none"> ■ повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий на коньках ; ■ изучают правила поведения при передвижении на коньках ■ анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. 	
4.12	«Конькобежная подготовка» Передвижение на коньках	9	Основная стойка конькобежца. Передвижение на коньках ступающим шагом. Передвижение на коньках скользящим шагом.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Техника безопасности при выходе на каток ■ разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; ■ разучивают имитационные упражнения техники передвижения на коньках, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); ■ разучивают технику остановки 	
Подвижные игры (24 ч)					
4.13	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры с элементами спортивных игр	10	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение, 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;	<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; ■ наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; ■ разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, 	

			удар по неподвижному футбольному мячу	футбола;	
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Спортивные игры	14	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение, 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	<p>■ наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>■ разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах):</p> <p>1 — основная стойка баскетболиста;</p> <p>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;</p> <p>3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;</p> <p>■ наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>■ разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):</p> <p>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;</p> <p>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;</p> <p>— подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>4 лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;</p> <p>■ наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>■ разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;</p> <p>— удар по неподвижному</p>	

				футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень	
Раздел 5: Прикладноориентированная физическая культура 24ч					
5.1	<i>Прикладноориентированная физическая культура</i> Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; ■ совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); ■ разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре (3ч)					
1	ТБ на уроке физической культуры. Физическая культура у древних народов	1	0	1	
2	Физическая культура у древних народов	1	0	0	
3	Физическая культура у древних народов	1	0	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4ч)					
4	Виды физических упражнений	1	0	0	
5	Виды физических упражнений	1	0	1	
6	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	
7	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	
Физическое совершенствование (95 ч).					
Раздел 3					
Оздоровительная физическая культура (2 ч)					
8	Закаливание организма	0,5	0	1	
	Дыхательная гимнастика	0,5			
9	Зрительная гимнастика	1	0	1	
Раздел 4. Спортивно- оздоровительная физическая культура (69 ч).					
Легкая атлетика 4ч					

10	Техника безопасности в разделе легкая атлетика. Прыжок в длину с разбега	1	0	0	
11	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	
12	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	
13	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	
Подвижные и спортивные игры 12 ч					
14	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0	
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0	
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0	
17	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	
18	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0	
19	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	
20	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0	
21	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0	
22	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	0	
23	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1	0	1	
24	Спортивные игры	1	0	0	
25	Спортивные игры	1	0	1	
Модуль. Гимнастика с основами акробатики 17 ч					
26	ТБ на уроке физической культуры в разделе гимнастика с основами акробатики «Строевые команды и упражнения»	1	0	1	
27	ТБ на уроке физической культуры в разделе гимнастика с	1	0	1	

	основами акробатики «Строевые команды и упражнения»				
28	Лазанье по канату	1	0	0	
29	Лазанье по канату	1	0	1	
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	
31	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	
32	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	
33	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	
34	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	
35	Прыжки через скакалку	1	0	1	
36	Прыжки через скакалку	1	0	0	
37	Прыжки через скакалку	1	0	1	
38	Ритмическая гимнастика»	1	0	1	
39	Ритмическая гимнастика»	1	0	1	
40	Танцевальные упражнения	1	0	0	
41	Танцевальные упражнения	1	0	1	
42	Танцевальные упражнения	1	0	1	
Легкая атлетика 12ч					
43	Техника безопасности в разделе легкая атлетика. Броски набивного мяча	1	0	0	
44	Броски набивного мяча	1	0	1	
45	Броски набивного мяча	1	0	0	
46	Броски набивного мяча	1	0	1	
47	Броски набивного мяча	1	0	1	
48	Броски набивного мяча	1	0	1	
49	Беговые упражнения повышенной координационной сложности (челночный бег 3 х 5 м, челночный бег 4 х 5 м, челночный бег 4 х 10 м;)	1	0	1	
50	Беговые упражнения повышенной координационной	1	0	1	

	сложности (бег через набивные мячи;)				
51	Беговые упражнения повышенной координационной сложности (ускорение с высокого старта;)	1	0	1	
52	Беговые упражнения повышенной координационной сложности (ускорение с поворотом направо и налево;)	1	0	1	
53	Беговые упражнения повышенной координационной сложности (бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;)	1	0	0	
54	Беговые упражнения повышенной координационной сложности (бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением)	1	0	1	
Конькобежная подготовка					
12ч					
55	<i>Конькобежная подготовка</i> Техника безопасности при выходе на каток. Правила поведения на коньках.	1	0	1	
56	Техника безопасности при выходе на каток. Правила поведения на коньках.	1	0	0	
57	Правила поведения на коньках.	1	0	0	
58	Основные стойка конькобежца	1	0	0	
59	Разучивание безопасной техники падения на льду	1	0	0	
60	Передвижение на коньках ступающим и скользящим шагом	1	0	0	
61	Передвижение на	1	0	0	

	коньках ступающим и скользящим шагом				
62	Передвижение на коньках ступающим и скользящим шагом	1	0	1	
63	Передвижение на коньках ступающим и скользящим шагом	1	0	0	
64	Виды торможения	1	0	0	
65	Виды торможения	1	0	1	
66	Контрольные нормативы	1	0	1	
Подвижные и спортивные игры 12 ч					
67	Техника безопасности в разделе подвижные и спортивные игры. Спортивные игры	1	0	0	
68	Спортивные игры	1	0	1	
69	Спортивные игры	1	0	1	
70	Спортивные игры	1	0	1	
71	Спортивные игры	1	0	1	
72	Спортивные игры	1	0	1	
73	Спортивные игры	1	0	0	
74	Спортивные игры	1	0	1	
75	Спортивные игры	1	0	0	
76	Спортивные игры	1	0	1	
77	Спортивные игры	1	0	1	
78	Спортивные игры	1	0	1	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура 24 ч					
79	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	
80	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
81	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	

82	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
83	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
84	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
85	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	
86	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
87	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	
88	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
89	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
90	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным	1	0	0	

	требованиям комплекса ГТО				
91	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	
92	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
93	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	
94	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
95	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	
96	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
97	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	
98	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
99	Демонстрация прироста показателей	1	0	0	

	физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО				
100	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
101	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	
102	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

4 КЛАСС (68 ч)

№	Тема урока	Кол-во часов	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	ТБ на уроке физической культуры. Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	<ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; ■ обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; ■ обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам. 	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2ч)					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	<ul style="list-style-type: none"> ■обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; ■устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; ■выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 	
2.2	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	0,5	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> ■ составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по 	

	подготовленности		посредством регулярного наблюдения.	<p>образцу;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; ■ проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: <ul style="list-style-type: none"> ■
2.3	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	0,5	Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	<p>обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя);

Физическое совершенствование (65 ч)

Раздел 3

Оздоровительная физическая культура (1 ч)

3.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки	0,5	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	<ul style="list-style-type: none"> ■ выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: <ol style="list-style-type: none"> 1) выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости; ■ выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела;
3.2	Закаливание организма	0,5	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры	<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания

Раздел 4. Спортивно- оздоровительная физическая культура (64 ч).

Модуль. Гимнастика с основами акробатики

4.1	ТБ на уроке физической культуры в разделе гимнастика с основами акробатики Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; ■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. 	
4.2	<i>Модуль. Гимнастика с основами акробатики.</i> Акробатическая комбинация	4	Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; ■ разучивают упражнения акробатической комбинации (составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание)); ■ разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах). 	
4.3	<i>Модуль. Гимнастика с основами акробатики.</i> Опорный прыжок	3	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	<ul style="list-style-type: none"> ■ описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение); ■ выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: 	
4.4	<i>Модуль. Гимнастика с основами акробатики.</i> Упражнения на гимнастической перекладине	2	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; ■ знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); ■ выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); 	

				<ul style="list-style-type: none"> ■ разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 	
4.5	<p>Модуль. Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Танцевальные упражнения</p>	3	Упражнения в танце «Летка-енка»	<ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; ■ разучивают движения танца, стоя на месте: <ul style="list-style-type: none"> ■ выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 	
Лёгкая атлетика (14 ч)					
4.8	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Техника безопасности в разделе легкая атлетика.</p> <p>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.</p>	1	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> ■ обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); ■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. 	
4.9	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Упражнения в прыжках в высоту с разбега</p>	3	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	<ul style="list-style-type: none"> ■ анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); ■ выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: <ul style="list-style-type: none"> ■ выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации. 	
4.10	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Беговые упражнения</p>	6	Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование.	<ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; ■ выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; ■ выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; ■ выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; <ul style="list-style-type: none"> ■ выполняют скоростной бег. 	
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика".	4	Метание малого мяча	<ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец 	

	<i>атлетика".</i> Метание малого мяча на дальность		на дальность стоя на месте	метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; ■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	
Конькобежная подготовка					
11ч					
4.11	<i>Конькобежная подготовка</i> Техника безопасности при выходе на каток. Правила поведения на коньках.	3	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	■ повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий на коньках ; ■ изучают правила поведения при передвижении на коньках ■ анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	
4.12	<i>«Конькобежная подготовка»</i> Передвижение на коньках	8	Основная стойка конькобежца. Передвижение на коньках ступающим шагом. Передвижение на коньках скользящим шагом.	■ Техника безопасности при выходе на каток ■ разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; ■ разучивают имитационные упражнения техники передвижения на коньках, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику остановки	
Подвижные игры (14ч)					
4.13	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры"</i> Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.	
4.14	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры"</i> Подвижные игры	1	Подвижные игры общефизической. ПОДГОТОВКИ.	разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения;	

	общефизической подготовки			совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры.	
	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры волейбол	4	Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.	
	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры баскетбол	4	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; ■ выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; ■ выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. 	
	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Технические действия игры футбол	4	Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	<ul style="list-style-type: none"> ■ наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; ■ разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; ■ разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; 	

				выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности	
Раздел 5: Прикладноориентированная физическая культура 12 ч					
5.1	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса гто	<ul style="list-style-type: none"> ■ знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; ■ совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); ■ разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре (1ч)					
1	ТБ на уроке физической культуры. Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2ч)					
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (1ч)					
4	Упражнения для профилактики нарушения осанки Закаливание организма	1	0	1	
Легка атлетика 4 ч					

5	ТБ в модуле легкая атлетика Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1	0	0	
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	
7	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	
8	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	
Баскетбол 4 ч					
9	Техника безопасности. Технические действия игры баскетбол (бросок мяча двумя руками от груди, с места)	1	0	0	
10	Технические действия игры баскетбол (выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол.)	1	0	1	
11	Технические действия игры баскетбол	1	0	1	
12	Технические действия игры баскетбол	1	0	1	
Гимнастика с основами акробатики 13ч					
13	ТБ на уроке физической культуры в разделе гимнастика с основами акробатики Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0	
14	Акробатическая комбинация	1	0	0	
15	Акробатическая комбинация	1	0	1	
16	Акробатическая комбинация	1	0	1	
17	Акробатическая комбинация	1	0	1	
18	Опорной прыжок	1	0	0	

19	Опорной прыжок	1	0	1	
20	Опорной прыжок	1	0	1	
21	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	
22	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	
23	Танцевальные упражнения	1	0	0	
24	Танцевальные упражнения	1	0	1	
25	Танцевальные упражнения	1	0	1	
Конькобежная подготовка					
11 ч					
26	Строевые команды в конькобежной подготовке Техника безопасности при выходе на каток.	1	0	1	
27	Основные стойка конькобежца Разучивание безопасной техники падения на льду	1	0	1	
28	Передвижение на коньках ступающим и скользящим шагом	1	0	1	
29	Передвижение на коньках ступающим и скользящим шагом	1	0	1	
30	Виды торможения	1	0	0	
31	Виды торможения	1	0	1	
32	Передвижение на коньках	1	0	0	
33	Передвижение на коньках	1	0	1	
34	Передвижение на коньках	1	0	0	
35	Передвижение на коньках	1	0	1	
36	Контрольные нормативы	1	0	1	

Подвижные и спортивные игры (9)					
37	ТБ.Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0	
38	Подвижные игры общефизической подготовки	1	0	0	
Волейбол 4 ч					
39	Техника безопасности. Технические действия игры волейбол	1	0	1	
40	Технические действия игры волейбол	1	0	1	
41	Технические действия игры волейбол	1	0	1	
42	Технические действия игры волейбол	1	0	1	
Футбол 4 ч					
43	Техника безопасности Технические действия игры футбол	1	0	1	
44	Технические действия игры футбол (остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы)	1	0	0	
45	Технические действия игры футбол (разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки)	1	0	1	
46	Технические действия игры футбол	1	0	1	
Модуль «Лёгкая атлетика» (10 ч)					
47	Беговые упражнения (выполняют низкий старт)	1	0	1	
48	Беговые упражнения (выполняют бег по дистанции 30 м)	1	0	1	
49	Беговые упражнения (выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта)	1	0	1	
50	упражнения (Беговые) выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м)	1	0	1	
51	Беговые упражнения (выполняют скоростной бег)	1	0	1	
52	Беговые упражнения	1	0	1	

53	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	
54	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	
55	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	
56	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	
Раздел 5: Прикладноориентированная физическая культура 12 ч					
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных	1	0	1	

	требований комплекса ГТО				
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	
63	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях	1	0	0	

	физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	