

ПРИЛОЖЕНИЕ

к основной образовательной программе  
начального общего образования,

утверждённой приказом директора

МАОУ - Гимназия №45,

Приказ № 108/2-д от 31.08.2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**г. Екатеринбург, 2023 г.**

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

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

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

##### Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

##### «Зимние виды спорта».

Скольжение по прямой, змейкой. Обучение остановкам: «полу плугом», «плугом». Обучение техники катания по кругу, поворот вперёд и катание спиной вперёд. Катание парами, тройками. Эстафеты.

##### 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.

«Зимние виды спорта».

Скольжение по прямой, змейкой. Обучение остановкам: «полу плугом», «плугом». Обучение техники катания по кругу, поворот вперёд и катание спиной вперёд. Катание парами, тройками. Эстафеты.

##### ***Лёгкая атлетика***

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

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

**Подвижные игры**

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### **3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

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

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

**Гимнастика с основами акробатики**

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью

вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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.

«Зимние виды спорта».

Скольжение по прямой, по дуге, змейкой. Обучение остановкам: «полу плугом», «плугом», ребром конька в одноопорном положении. Обучение техники катания по кругу, поворот вперёд и катание спиной вперёд. Катание парами, тройками. Эстафеты.

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

## **4 КЛАСС**

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

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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

### *Оздоровительная физическая культура*

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

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

#### Лёгкая атлетика

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

«Зимние виды спорта».

Скольжение по прямой, по дуге, змейкой. Обучение остановкам: «полу плугом», «плугом», ребром конька в одноопорном положении. Обучение техники катания по кругу, поворот вперёд и катание спиной вперёд. Катание парами, тройками. Эстафеты.

#### Подвижные и спортивные игры

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

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

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

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;



- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

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

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

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

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

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

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

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

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

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

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

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

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

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

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

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- уверенное скольжение на коньках;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## **2 КЛАСС**

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

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

## **3 КЛАСС**

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

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

#### **4 КЛАСС**

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- уверенное скольжение на коньках вперед, назад, торможение;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением) Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущей-	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2	Что такое физическая культура	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3	Чем отличается ходьба от бега	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
8	Осанка человека.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
9	Современные физические упражнения	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
10	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

11	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	ся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
12	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
13	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
14	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
15	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
16	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
17	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
18	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
19	Исходные положения в физических упражнениях	1	Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
20	Учимся гимнастическим упражнениям	1	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
21	Акробатические упражнения, основные техники	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>



23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
24	Гимнастические упражнения с мячом	1	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
26	Гимнастические упражнения в прыжках	1	Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	<p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в</p>	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

			<p>соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники</p>	
28	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	<p>Обучение способам организации игровых площадок</p> <p>Самостоятельная организация и проведение подвижных игр</p>	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
29	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
30	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
31	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
32	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
33	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
34	Инструктаж по т/б	1		Техника безопасности при занятиях на коньках;
35	Разучить комплекс общей физической подготовки	1	Правила поведения на льду;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
36	Имитационные упражнения	1	Приемы и техника падения.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
37	Основы техники катания на коньках	1	Упражнения с предметами и без предметов	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
38	Обучение технике отталкивания по прямой;	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

39	Техника катания по кругу	1	Посадка конькобежца, офп, работа рук и ног, игры	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
40	Сочетание отталкивания со скольжением на одном коньке.	1	Посадка, произвольный разбег, игры	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
41	Техника поворотов и торможение.	1	Разбег, скольжение в высокой стойке, игры Движение по кругу, игры  Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры  Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
42	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
43	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
44	Подвижная игра «Не попади в болото»	1	Демонстрировать технику ловли и передачи мяча игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
45	Подвижная игра «Не оступись»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
46	Подвижная игра «Кто больше соберет яблок»	1	Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
47	Подвижная игра «Брось-поймай»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
48	Подвижная игра «Пингвины с мячом»	1	Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
49	Современные физические упражнения	1	Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
50	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
51	Считалки для подвижных игр	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

52	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
53	Обучение способам организации игровых площадок	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
55	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
56	Подвижная игра «Не попади в болото»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
57	Эстафеты.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	максимальный результат Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

	теннисного мяча в цель. Подвижные игры			
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол ичес тво  часо в  Вс его	Виды деятельности	Электронн ые цифровые образовател ьные ресурсы
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
2	Что такое физическая культура	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
3	Чем отличается ходьба от бега	1	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
8	Осанка человека.	1		Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.
9	Современные физические упражнения	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
10	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной
11	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

12	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	деятельности (на максимальный результат)	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
13	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
14	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
15	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
16	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
17	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
18	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
19	Исходные положения в физических упражнениях	1	Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
20	Учимся гимнастическим упражнениям	1	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
21	Акробатические упражнения, основные техники	1	Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
22	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
23	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
24	Гимнастические упражнения с мячом	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
25	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

26	Гимнастические упражнения в прыжках	1	<p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p>	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	<p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях,</p>	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>



			анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.  Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники	
28	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Обучение способам организации игровых площадок Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
29	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
30	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
31	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
32	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
33	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
34	Инструктаж по т/б	1		Техника безопасности при занятиях на коньках;
35	Разучить комплекс общей физической подготовки	1	Правила поведения на льду;	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
36	Имитационные упражнения	1	Приемы и техника падения.	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
37	Основы техники катания на коньках	1	Упражнения с предметами и без предметов	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
38	обучать технике отталкивания по прямой;	1	Посадка конькобежца, офп, работа рук и ног, игры	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
39	Техника катания по кругу	1	Посадка, произвольный разбег, игры	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
40	Сочетание отталкивания со скольжением на одном коньке.	1	Разбег, скольжение в высокой стойке, игры	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

41	Техника поворотов и торможение.	1	<p>Движение по кругу, игры</p> <p>Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры</p> <p>Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра</p>	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
42	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	<p>Демонстрировать технику ловли и передачи мяча игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p> <p>Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.</p> <p>Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча.</p>	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
43	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
44	Подвижная игра «Не попади в болото»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
45	Подвижная игра «Не оступись»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
46	Подвижная игра «Кто больше соберет яблок»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
47	Подвижная игра «Брось-поймай»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
48	Подвижная игра «Пингвины с мячом»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
49	Современные физические упражнения	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
50	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
51	Считалки для подвижных игр	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
52	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	
53	Обучение способам организации игровых площадок	1	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>	

54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
55	Подвижная игра «Охотники и утки»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
56	Подвижная игра «Не попади в болото»	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
57	Эстафеты.	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Лёгкая атлетика				
1	История появления современного спорта	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Якласс.ру
3	Физическая культура у древних народов	1	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	Якласс.ру
4	Челночный бег	1		Якласс.ру
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат	Якласс.ру
6	Прыжок в длину с разбега	1		Якласс.ру
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
8	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		Якласс.ру
9	Закаливание организма под душем	1	Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	Якласс.ру
10	Броски набивного мяча	1	Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
11	Броски набивного мяча	1		Якласс.ру
12	Составление индивидуального графика занятий по	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях	Якласс.ру

	развитию физических качеств		соревновательной деятельности (на максимальный результат)	
13	Виды физических упражнений	1	Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.	Якласс.ру
14		1		Якласс.ру
15	Строевые команды и упражнения	1	Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Якласс.ру
16	Строевые команды и упражнения	1		Якласс.ру
17	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища	Якласс.ру
18	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности	Якласс.ру
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.	Якласс.ру
20	Передвижения по гимнастической стенке	1	Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств	Якласс.ру
21	Передвижения по гимнастической стенке	1	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.	Якласс.ру
22	Прыжки через скакалку	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники	Якласс.ру
23	Прыжки через скакалку	1		Якласс.ру
24	Ритмическая гимнастика	1	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления.	Якласс.ру
25	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		Якласс.ру

26	Танцевальные упражнения из танца полька	1	Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники	Якласс.ру
27	Дозировка физических нагрузок	1	<p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники</p>	Якласс.ру
28	Дозировка физических нагрузок	1	Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния;	Якласс.ру
29	Спортивная игра баскетбол	1	анализировать правильность их	Якласс.ру



30	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.	Якласс.ру
31	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	Якласс.ру
32	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Якласс.ру
33	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Якласс.ру
Раздел 5. Коньки				
34	Инструктаж по т/б	1	Техника безопасности при занятиях на коньках; Правила поведения на льду; Приемы и техника падения. Упражнения с предметами и без предметов Посадка конькобежца, офп, работа рук и ног, игры Посадка, произвольный разбег, игры Разбег, скольжение в высокой стойке, игры Движение по кругу, игры Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра	Якласс.ру
35	Разучить комплекс общей физической подготовки	1		Якласс.ру
36	Имитационные упражнения	1		Якласс.ру
37	Основы техники катания на коньках	1		Якласс.ру
38	обучать технике отталкивания по прямой;	1		Яклас с.ру
39	Техника катания по кругу	1		Яклас с.ру
40	Сочетание отталкивания со скольжением на одном коньке.	1		Якласс.ру
41	Техника поворотов и торможение.	1		Якласс.ру

42	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику	Якласс.ру
43	Технические действия с мячом	1	ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками	Якласс.ру
44	Штрафной бросок. Составление дневника по физической культуре	1	снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
45	Техника остановки прыжком.	1	Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Якласс.ру
46	Основные правила игры в баскетбол.	1		Якласс.ру
47	Работа в двойках, тройках с стойках с перемещениями.	1		Якласс.ру
48	Индивидуальная работа с баскетбольным мячом.	1		Якласс.ру
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Якласс.ру
50	Спортивная игра волейбол	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.	Якласс.ру
51	Спортивная игра волейбол	1	Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности.	Якласс.ру
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику	Якласс.ру

54	Подвижные игры с приемами Волейбола.	1	передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
55	Взаимодействие игроков в парах, тройках и в команде.	1	Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.	Якласс.ру
56	Ловля и передача волейбольного мяча сверху, снизу.	1	Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	Якласс.ру
57	Подвижные игры с приемами Волейбола.	1		Якласс.ру
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	Якласс.ру
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат	Якласс.ру
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	Якласс.ру
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	Якласс.ру

	упоре лежа на полу. Эстафеты			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Якласс.ру
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Якласс.ру
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Якласс.ру
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Якласс.ру
66	Спортивная игра футбол	1	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Якласс.ру
67	Подвижные игры с приемами футбола	1		Якласс.ру

68	Подвижные игры с приемами футбола	1	<p>Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>	Якласс.ру
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов Всего	Виды деятельности	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Лёгкая атлетика				
1	История появления современного спорта	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Якласс.ру
3	Физическая культура у древних народов	1	Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	Якласс.ру
4	Челночный бег	1		Якласс.ру
5	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат	Якласс.ру
6	Прыжок в длину с разбега	1		Якласс.ру
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
8	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		Якласс.ру
9	Закаливание организма под душем	1	Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	Якласс.ру
10	Броски набивного мяча	1	Описывать технику выполнения метания малого мяча по движущейся мишени, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
11	Броски набивного мяча	1		Якласс.ру
12	Составление индивидуального графика занятий по	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях	Якласс.ру

	развитию физических качеств		соревновательной деятельности (на максимальный результат)	
13	Виды физических упражнений	1	Отбирать и выполнять упражнения, улучшающие технику метания малого мяча на точность.	Якласс.ру
14		1		Якласс.ру
15	Строевые команды и упражнения	1	Описывать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Якласс.ру
16	Строевые команды и упражнения	1		Якласс.ру
17	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Демонстрировать технику метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега в соответствии с образцом эталонной техники. Отбирать и выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых свойств мышц рук и туловища	Якласс.ру
18	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Участвовать в спортивно-оздоровительной деятельности	Якласс.ру
19	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Рассказывать об истории становления и развития гимнастики и акробатики.	Якласс.ру
20	Передвижения по гимнастической стенке	1	Раскрывать значение занятий гимнастикой и акробатикой для укрепления здоровья и развития физических качеств	Якласс.ру
21	Передвижения по гимнастической стенке	1	Описывать технику упражнений, входящих в акробатическую комбинацию, анализировать правильность их выполнения.	Якласс.ру
22	Прыжки через скакалку	1	Демонстрировать акробатическую комбинацию в стандартных условиях и в соответствии с образцом эталонной техники	Якласс.ру
23	Прыжки через скакалку	1		Якласс.ру
24	Ритмическая гимнастика	1	Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способ их исправления.	Якласс.ру
25	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		Якласс.ру

26	Танцевальные упражнения из танца полька	1	Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники	Якласс.ру
27	Дозировка физических нагрузок	1	<p>Описывать технику опорного прыжка и анализировать правильность её исполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику опорного прыжка в условиях учебной деятельности в соответствии с образцом эталонной техники</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на бревне, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способ их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастической комбинации на бревне в условиях учебной деятельности</p> <p>Описывать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику упражнений из гимнастической комбинации на невысокой перекладине в соответствии с образцом эталонной техники.</p> <p>Описывать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях, анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения упражнений из гимнастической комбинации на параллельных брусьях в соответствии с образцом эталонной техники</p>	Якласс.ру
28	Дозировка физических нагрузок	1	Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику передачи мяча на разные расстояния;	Якласс.ру
29	Спортивная игра баскетбол	1	анализировать правильность их	Якласс.ру



30	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.	Якласс.ру
31	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	Якласс.ру
32	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Якласс.ру
33	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Якласс.ру
Раздел 5. Коньки				
34	Инструктаж по т/б	1	Техника безопасности при занятиях на коньках; Правила поведения на льду; Приемы и техника падения. Упражнения с предметами и без предметов Посадка конькобежца, офп, работа рук и ног, игры Посадка, произвольный разбег, игры Разбег, скольжение в высокой стойке, игры Движение по кругу, игры Повторное пробегание отрезков, бег со старта с поворотом, свободное скольжении по кругу, игры Повороты на месте, в движении, переступанием, торможение полуплугом, плугом, игра	Якласс.ру
35	Разучить комплекс общей физической подготовки	1		Якласс.ру
36	Имитационные упражнения	1		Якласс.ру
37	Основы техники катания на коньках	1		Якласс.ру
38	обучать технике отталкивания по прямой;	1		Яклас с.ру
39	Техника катания по кругу	1		Яклас с.ру
40	Сочетание отталкивания со скольжением на одном коньке.	1		Якласс.ру
41	Техника поворотов и торможение.	1	Якласс.ру	

42	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	Описывать технику остановки двумя шагами и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать её в процессе игровой деятельности. Описывать технику	Якласс.ру
43	Технические действия с мячом	1	ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать её в процессе игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча ходьбой и бегом «по прямой», «змейкой», при обводке легкоатлетических стоек. Использовать ведение мяча с изменением направления движения в условиях игровой деятельности. Описывать технику броска мяча в корзину двумя руками	Якласс.ру
44	Штрафной бросок. Составление дневника по физической культуре	1	снизу после ведения, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
45	Техника остановки прыжком.	1	Демонстрировать технику и результативность броска мяча в корзину двумя руками снизу в условиях игровой деятельности. Описывать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча двумя руками от груди в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)	Якласс.ру
46	Основные правила игры в баскетбол.	1		Якласс.ру
47	Работа в двойках, тройках с стойках с перемещениями.	1		Якласс.ру
48	Индивидуальная работа с баскетбольным мячом.	1		Якласс.ру
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Якласс.ру
50	Спортивная игра волейбол	1	Использовать игру в волейбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в волейбол в процессе соревновательной деятельности.	Якласс.ру
51	Спортивная игра волейбол	1		Якласс.ру
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Описывать технику нижней боковой подачи, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Демонстрировать технику и результативность нижней боковой подачи во время игровой деятельности. Описывать технику приёма мяча, летящего с различного расстояния, и технику	Якласс.ру

54	Подвижные игры с приемами Волейбола.	1	передачи мяча на разные расстояния; анализировать правильность их выполнения, находить ошибки и способы их исправления.	Якласс.ру
55	Взаимодействие игроков в парах, тройках и в команде.	1	Демонстрировать технику и результативность приёма и передачи мяча во время игровой деятельности.	Якласс.ру
56	Ловля и передача волейбольного мяча сверху, снизу.	1	Активно взаимодействовать с игроками своей команды при передаче мяча в разные зоны площадки соперника	Якласс.ру
57	Подвижные игры с приемами Волейбола.	1		Якласс.ру
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Описывать технику выполнения старта с опорой на одну руку, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать старт с опорой на одну руку (с последующим относительно коротким ускорением)	Якласс.ру
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Описывать технику выполнения спринтерского бега, анализировать правильность её выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику спринтерского бега при выполнении тестового задания в беге на короткую дистанцию на максимальный результат	Якласс.ру
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Описывать технику гладкого равномерного бега, определять её отличие от техники спринтерского бега, анализировать правильность выполнения, находить ошибки и способы их исправления. Демонстрировать технику гладкого равномерного бега на дистанции 1000 и 2000 м	Якласс.ру
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в	1	Демонстрировать технику метания малого мяча по движущейся мишени в условиях соревновательной деятельности (на максимальный результат)	Якласс.ру

	упоре лежа на полу. Эстафеты			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Якласс.ру
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Якласс.ру
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Якласс.ру
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Якласс.ру
66	Спортивная игра футбол	1	Описывать технику удара по мячу внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.	Якласс.ру
67	Подвижные игры с приемами футбола	1		Якласс.ру

68	Подвижные игры с приемами футбола	1	<p>Демонстрировать технику удара по мячу внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты) Описывать технику остановки мяча внутренней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты). Описывать технику ведения мяча внешней стороной стопы, анализировать правильность выполнения и выявлять грубые ошибки.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча внешней стороной стопы в условиях игровой деятельности (подвижные игры и эстафеты)</p>	Якласс.ру
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		











**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482812

Владелец Храпская Татьяна Анатольевна

Действителен с 14.11.2023 по 13.11.2024