

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол № 1 от 27.08.2024г.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 28.08.2024г.

Утверждено
Директор МБОУ «Гимназии № 8»
_____ Дюкин А.Г.
Приказ № 260 от 30.08.2024г.

Рабочая программа

по учебному предмету
«Физическая культура»

1-4 класс

2024 -2025 учебный год

Составитель: учитель Перевощикова М.М.
Чирков Д.С..

2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 год № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.2, п.9);

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.21 г. № 286) с изменениями от 22.01.2024 (приказ Минпросвещения №31);

- Федеральной образовательной программы начального общего образования (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №372, зарегистрирован 12.07.2023 №74229 с изменениями от 19.03.2024 (приказ Минпросвещения №171);

- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2024-2025 учебный год;

- Годового календарного учебного графика МБОУ «Гимназия №8» на 2024-2025 учебный год;

- Положения о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе

внеурочной деятельности), учебных модулей в МБОУ «Гимназия №8»;

- Основной образовательной программы НОО МБОУ «Гимназия №8».

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и 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.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. 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.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

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

- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	10	введите значение	введите значение
Добавить строку				
Итого по разделу		10		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4	введите значение	введите значение
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5	введите значение	введите значение
2.3	Строевые команды и построения	1	введите значение	введите значение
Добавить строку				
Итого по разделу		10		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34	введите значение	введите значение
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	20	введите значение	введите значение
1.3	Организуемые команды и приёмы	2	введите значение	введите значение

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
Добавить строку				
Итого по разделу		56		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Овладение физическими упражнениями	23	введите значение	введите зна
Добавить строку				
Итого по разделу		23		
Добавить раздел				
Добавить модуль				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	5	введите значение	введите знач
1.2	Основы навыков плавания	4	введите значение	введите знач
Добавить строку				
Итого по разделу		9		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	5	введите значение	введите знач
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4	введите значение	введите знач
Добавить строку				
Итого по разделу		9		

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	48	введите значение	введите знач
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	10	введите значение	введите знач
1.3	Организующие команды и приёмы	2	введите значение	введите знач
Добавить строку				
Итого по разделу		60		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и	24	введите	введите знач

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
	развития жизненно важных навыков и умений		значение	
Добавить строку				
Итого по разделу		24		
Добавить раздел				
Добавить модуль				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	5	введите значение	введите значение
1.2	Основы навыков плавания	4	введите значение	введите значение

Добавить строку

Итого по разделу

9

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности

2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями	6	введите значение	введите значение
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3	введите значение	введите значение

Добавить строку

Итого по разделу

9

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность

1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	38	введите значение	введите значение
1.2	Игры и игровые задания	10	введите значение	введите значение

Добавить строку

Итого по разделу

48

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность

2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	14	введите значение	введите значение
2.2	Спортивные упражнения	12	введите значение	введите значение
2.3	Туристические физические упражнения	4	введите значение	введите значение
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6	введите значение	введите значение

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практически работы
			значение	
Добавить строку				
Итого по разделу		36		
Добавить раздел				
Добавить модуль				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практически работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	9	введите значение	введите значение
Добавить строку				
Итого по разделу		9		
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности				
2.1	Способы физкультурной деятельности	15	введите значение	введите значение
Добавить строку				
Итого по разделу		15		

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность				
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	27	введите значение	введите значение
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	5	введите значение	введите значение
1.3	Игры и игровые задания	6	введите значение	введите значение
Добавить строку				
Итого по разделу		38		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность				
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	3	введите значение	введите значение
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14	введите значение	введите значение
2.3	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	4	введите значение	введите значение
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах,	6	введите значение	введите значение

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
	выполнение акробатических упражнений			
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	4	введите значение	введите значение
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3	введите значение	введите значение
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	6	введите значение	введите значение
Добавить строку				
Итого по разделу		40		
Добавить раздел				
Добавить модуль				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Что такое физическая культура	1	введите значение	введите значение
2	Современные физические упражнения	1	введите значение	введите значение
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	введите значение	введите значение
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	введите значение	введите значение
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	введите значение	введите значение
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	введите значение	введите значение
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	введите значение	введите значение
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	введите значение	введите значение

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	введите значение	введите значение
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	введите значение	введите значение
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	введите значение	введите значение
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	введите значение	введите значение
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	введите значение	введите значение
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	введите значение	введите значение
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	введите значение	введите значение
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	введите значение	введите значение
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	введите значение	введите значение
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	введите значение	введите значение
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	введите значение	введите значение
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	введите значение	введите значение
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	введите значение	введите значение
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	введите значение	введите значение
23	Разучивание прыжков в группировке	1	введите значение	введите значение
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	введите значение	введите значение
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	введите значение	введите значение
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	введите значение	введите значение
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	введите значение	введите значение
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	введите значение	введите значение
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	введите значение	введите значение

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	введите значение	введите значение
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	введите значение	введите значение
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	введите значение	введите значение
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	введите значение	введите значение
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	введите значение	введите значение
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	введите значение	введите значение
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	введите значение	введите значение
37	Чем отличается ходьба от бега	1	введите значение	введите значение
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	введите значение	введите значение
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	введите значение	введите значение
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	введите значение	введите значение
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	введите значение	введите значение
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	введите значение	введите значение
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	введите значение	введите значение
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	введите значение	введите значение
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	введите значение	введите значение
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	введите значение	введите значение
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	введите значение	введите значение
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	введите значение	введите значение
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	введите значение	введите значение
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	введите значение	введите значение

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	введите значение	введите значение
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	введите значение	введите значение
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	введите значение	введите значение
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	введите значение	введите значение
55	Считалки для подвижных игр	1	введите значение	введите значение
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	введите значение	введите значение
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	введите значение	введите значение
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	введите значение	введите значение
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	введите значение	введите значение
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	введите значение	введите значение
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	введите значение	введите значение
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	введите значение	введите значение
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	введите значение	введите значение
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	введите значение	введите значение
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	введите значение	введите значение
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	введите значение	введите значение
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	введите значение	введите значение
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	введите значение	введите значение
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	введите значение	введите значение
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	введите значение	введите значение
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	введите значение	введите значение

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	введите значение	введите значение
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	введите значение	введите значение
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	введите значение	введите значение
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	введите значение	введите значение
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	введите значение	введите значение
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	введите значение	введите значение
Добавить строку				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	введите значение	введите значение
2	Зарождение Олимпийских игр	1	введите значение	введите значение
3	Современные Олимпийские игры	1	введите значение	введите значение
4	Физическое развитие	1	введите значение	введите значение
5	Физические качества	1	введите значение	введите значение
6	Сила как физическое качество	1	введите значение	введите значение
7	Быстрота как физическое качество	1	введите значение	введите значение

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
8	Выносливость как физическое качество	1	введите значение	введите значение
9	Гибкость как физическое качество	1	введите значение	введите значение
10	Развитие координации движений	1	введите значение	введите значение
11	Развитие координации движений	1	введите значение	введите значение
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	введите значение	введите значение
13	Закаливание организма	1	введите значение	введите значение
14	Утренняя зарядка	1	введите значение	введите значение
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	введите значение	введите значение
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	введите значение	введите значение
17	Строевые упражнения и команды	1	введите значение	введите значение
18	Строевые упражнения и команды	1	введите значение	введите значение
19	Прыжковые упражнения	1	введите значение	введите значение
20	Прыжковые упражнения	1	введите значение	введите значение
21	Гимнастическая разминка	1	введите значение	введите значение
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	введите значение	введите значение
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	введите значение	введите значение
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	введите значение	введите значение
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	введите значение	введите значение
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	введите значение	введите значение
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	введите значение	введите значение
28	Танцевальные гимнастические движения	1	введите значение	введите значение

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
29	Танцевальные гимнастические движения	1	введите значение	введите значение
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	введите значение	введите значение
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	введите значение	введите значение
32	Спуск с горы в основной стойке	1	введите значение	введите значение
33	Спуск с горы в основной стойке	1	введите значение	введите значение
34	Подъем лесенкой	1	введите значение	введите значение
35	Подъем лесенкой	1	введите значение	введите значение
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	введите значение	введите значение
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	введите значение	введите значение
38	Торможение лыжными палками	1	введите значение	введите значение
39	Торможение лыжными палками	1	введите значение	введите значение
40	Торможение падением на бок	1	введите значение	введите значение
41	Торможение падением на бок	1	введите значение	введите значение
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	введите значение	введите значение
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	введите значение	введите значение
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	введите значение	введите значение
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	введите значение	введите значение
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	введите значение	введите значение
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	введите значение	введите значение
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	введите значение	введите значение
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	введите значение	введите значение

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	введите значение	введите значение
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	введите значение	введите значение
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	введите значение	введите значение
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	введите значение	введите значение
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	введите значение	введите значение
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	введите значение	введите значение
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	введите значение	введите значение
57	Игры с приемами баскетбола	1	введите значение	введите значение
58	Игры с приемами баскетбола	1	введите значение	введите значение
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	введите значение	введите значение
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	введите значение	введите значение
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	введите значение	введите значение
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	введите значение	введите значение
63	Прием «волна» в баскетболе	1	введите значение	введите значение
64	Прием «волна» в баскетболе	1	введите значение	введите значение
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	введите значение	введите значение
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	введите значение	введите значение
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	введите значение	введите значение
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	введите значение	введите значение
69	Футбольный бильярд	1	введите значение	введите значение
70	Футбольный бильярд	1	введите значение	введите значение

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
71	Бросок ногой	1	введите значение	введите значение
72	Бросок ногой	1	введите значение	введите значение
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	введите значение	введите значение
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	введите значение	введите значение
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	введите значение	введите значение
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	введите значение	введите значение
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	введите значение	введите значение
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	введите значение	введите значение
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	введите значение	введите значение
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	введите значение	введите значение
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	введите значение	введите значение
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	введите значение	введите значение
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	введите значение	введите значение
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	введите значение	введите значение
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	введите значение	введите значение
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см.	1	введите значение	введите значение

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
	Эстафеты			
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	введите значение	введите значение
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	введите значение	введите значение
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	введите значение	введите значение
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	введите значение	введите значение
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	введите значение	введите значение
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	введите значение	введите значение
Добавить строку				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Физическая культура у древних народов	1	введите значение	введите значение
2	История появления современного спорта	1	введите значение	введите значение
3	Виды физических упражнений	1	введите значение	введите значение
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	введите значение	введите значение
5	Дозировка физических нагрузок	1	введите значение	введите значение
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	введите значение	введите значение
7	Закаливание организма под душем	1	введите значение	введите значение
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	введите значение	введите значение
9	Строевые команды и упражнения	1	введите значение	введите значение
10	Строевые команды и упражнения	1	введите значение	введите значение
11	Лазанье по канату	1	введите значение	введите значение
12	Лазанье по канату	1	введите значение	введите значение
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	введите значение	введите значение
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	введите значение	введите значение
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	введите значение	введите значение
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	введите значение	введите значение
17	Прыжки через скакалку	1	введите значение	введите значение
18	Прыжки через скакалку	1	введите значение	введите значение
19	Ритмическая гимнастика	1	введите значение	введите значение
20	Ритмическая гимнастика	1	введите значение	введите значение
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	введите значение	введите значение

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	введите значение	введите значение
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	введите значение	введите значение
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	введите значение	введите значение
25	Прыжок в длину с разбега	1	введите значение	введите значение
26	Прыжок в длину с разбега	1	введите значение	введите значение
27	Броски набивного мяча	1	введите значение	введите значение
28	Броски набивного мяча	1	введите значение	введите значение
29	Челночный бег	1	введите значение	введите значение
30	Челночный бег	1	введите значение	введите значение
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	введите значение	введите значение
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	введите значение	введите значение
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	введите значение	введите значение
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	введите значение	введите значение
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	введите значение	введите значение
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	введите значение	введите значение
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	введите значение	введите значение
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	введите значение	введите значение
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	введите значение	введите значение
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	введите значение	введите значение
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	введите значение	введите значение
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	введите значение	введите значение

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	введите значение	введите значение
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	введите значение	введите значение
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	введите значение	введите значение
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	введите значение	введите значение
47	Правила поведения в бассейне	1	введите значение	введите значение
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	введите значение	введите значение
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	введите значение	введите значение
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	введите значение	введите значение
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	введите значение	введите значение
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	введите значение	введите значение
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1	введите значение	введите значение
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1	введите значение	введите значение
55	Упражнения в плавании брассом	1	введите значение	введите значение
56	Упражнения в плавании брассом	1	введите значение	введите значение
57	Упражнения в плавании дельфином	1	введите значение	введите значение
58	Упражнения в плавании дельфином	1	введите значение	введите значение
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	введите значение	введите значение
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	введите значение	введите значение
61	Спортивная игра баскетбол	1	введите значение	введите значение
62	Спортивная игра баскетбол	1	введите значение	введите значение
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	введите значение	введите значение

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	введите значение	введите значение
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	введите значение	введите значение
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	введите значение	введите значение
67	Спортивная игра волейбол	1	введите значение	введите значение
68	Спортивная игра волейбол	1	введите значение	введите значение
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	введите значение	введите значение
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	введите значение	введите значение
71	Спортивная игра футбол	1	введите значение	введите значение
72	Спортивная игра футбол	1	введите значение	введите значение
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	введите значение	введите значение
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	введите значение	введите значение
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	введите значение	введите значение
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	введите значение	введите значение
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	введите значение	введите значение
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	введите значение	введите значение
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	введите значение	введите значение
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	введите значение	введите значение
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	введите значение	введите значение
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	введите значение	введите значение
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	введите значение	введите значение
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	введите значение	введите значение

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	введите значение	введите значение
86	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	введите значение	введите значение
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	введите значение	введите значение
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	введите значение	введите значение
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	введите значение	введите значение
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	введите значение	введите значение
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	введите значение	введите значение
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	введите значение	введите значение
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	введите значение	введите значение
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	введите значение	введите значение
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	введите значение	введите значение
Добавить строку				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	[[Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека]]	1	введите значение	введите значение
2	[[Задачи спорта и задачи физической культуры]]	1	введите значение	введите значение
3	[[Важные навыки жизнедеятельности человека]]	1	введите значение	введите значение
4	[[Туристическая деятельность]]	1	введите значение	введите значение
5	[[Строевые команды. Строевые упражнения]]	1	введите значение	введите значение
6	[[Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры]]	1	введите значение	введите значение
7	[[Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания]]	1	введите значение	введите значение
8	[[Классификация физических упражнений по целевому назначению]]	1	введите значение	введите значение
9	[[Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей]]	1	введите значение	введите значение
10	[[Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка]]	1	введите значение	введите значение
11	[[Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: партерная разминка]]	1	введите значение	введите значение
12	[[Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: разминка у опоры]]	1	введите значение	введите значение
13	[[Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и	1	введите значение	введите значение

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
	игровые задания]]			
14	[[Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений]]	1	введите значение	введите значение
15	[[Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей]]	1	введите значение	введите значение
16	[[Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений]]	1	введите значение	введите значение
17	[[Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц]]	1	введите значение	введите значение
18	[[Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости]]	1	введите значение	введите значение
19	[[Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики]]	1	введите значение	введите значение
20	[[Моделирование комплексов упражнений на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки]]	1	введите значение	введите значение
21	[[Моделирование комплексов упражнений на укрепление мышц тела]]	1	введите значение	введите значение
22	[[Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений]]	1	введите значение	введите значение
23	[[Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода]]	1	введите значение	введите значение
24	[[Туристическая деятельность: составление маршрута, ориентирование на местности]]	1	введите значение	введите значение
25	[[Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики]]	1	введите значение	введите значение
26	[[Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины]]	1	введите значение	введите значение
27	[[Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног]]	1	введите значение	введите значение
28	[[Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук]]	1	введите значение	введите значение
29	[[Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота]]	1	введите значение	введите значение
30	[[Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника]]	1	введите значение	введите значение
31	[[Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов]]	1	введите значение	введите значение
32	[[Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов]]	1	введите значение	введите значение
33	[[Техника выполнения комплексов упражнений на развитие эластичности мышц ног]]	1	введите значение	введите значение

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
34	[[Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации]]	1	введите значение	введите значение
35	[[Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации]]	1	введите значение	введите значение
36	[[Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации]]	1	введите значение	введите значение
37	[[Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации]]	1	введите значение	введите значение
38	[[Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет]]	1	введите значение	введите значение
39	[[Участие в спортивных эстафетах по ролям]]	1	введите значение	введите значение
40	[[Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия]]	1	введите значение	введите значение
41	[[Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд]]	1	введите значение	введите значение
42	[[Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки]]	1	введите значение	введите значение
43	[[Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки]]	1	введите значение	введите значение
44	[[Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп]]	1	введите значение	введите значение
45	[[Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений]]	1	введите значение	введите значение
46	[[Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги]]	1	введите значение	введите значение
47	[[Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале]]	1	введите значение	введите значение
48	[[Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки]]	1	введите значение	введите значение
49	[[Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений]]	1	введите значение	введите значение
50	[[Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп]]	1	введите значение	введите значение
51	[[Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности]]	1	введите значение	введите значение
52	[[Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры]]	1	введите значение	введите значение
53	[[Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей]]	1	введите значение	введите значение

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практическ работы
54	[[Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей]]	1	введите значение	введите значение
55	[[Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам]]	1	введите значение	введите значение
56	[[Техника выполнения комплексов перемещений]]	1	введите значение	введите значение
57	[[Организация проведения спортивных ролевых игр]]	1	введите значение	введите значение
58	[[Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности]]	1	введите значение	введите значение
59	[[Правила организации и проведения туристических игр]]	1	введите значение	введите значение
60	[[Организация и проведение туристических игр]]	1	введите значение	введите значение
61	[[Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий]]	1	введите значение	введите значение
62	[[Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий]]	1	введите значение	введите значение
63	[[Техника синхронного выполнения физических упражнений]]	1	введите значение	введите значение
64	[[Выполнение упражнений под ритм и счет]]	1	введите значение	введите значение
65	[[Техника взаимодействия и сотрудничества в группах]]	1	введите значение	введите значение
66	[[Виды стилей плавания]]	1	введите значение	введите значение
67	[[Техника удержания на воде]]	1	введите значение	введите значение
68	[[Техника дыхания при плавании]]	1	введите значение	введите значение
69	[[Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше]]	1	введите значение	введите значение
70	[[Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде]]	1	введите значение	введите значение
71	[[Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания]]	1	введите значение	введите значение
72	[[Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды]]	1	введите значение	введите значение
73	[[Техника выполнения погружения в воду с головой]]	1	введите значение	введите значение
74	[[Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде]]	1	введите значение	введите значение

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
75	[[Техника выполнения всплывания и лежания на воде]]	1	введите значение	введите значение
76	[[Техника выполнения выдохов в воду]]	1	введите значение	введите значение
77	[[Техника выполнения скольжения в воде]]	1	введите значение	введите значение
78	[[Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок]]	1	введите значение	введите значение
79	[[Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок]]	1	введите значение	введите значение
80	[[Техника удержания скакалки при передаче, вращении]]	1	введите значение	введите значение
81	[[Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах]]	1	введите значение	введите значение
82	[[Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (мяч)]]	1	введите значение	введите значение
83	[[Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (скакалка)]]	1	введите значение	введите значение
84	[[Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков]]	1	введите значение	введите значение
85	[[Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений]]	1	введите значение	введите значение
86	[[Техника выполнения акробатических упражнений]]	1	введите значение	введите значение
87	[[Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений]]	1	введите значение	введите значение
88	[[Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах]]	1	введите значение	введите значение
89	[[Демонстрация техники танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах]]	1	введите значение	введите значение
90	[[Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях]]	1	введите значение	введите значение
91	[[Выполнение тестовых упражнений ГТО II степени]]	1	введите значение	введите значение
92	[[Выполнение тестовых упражнений ГТО II степени]]	1	введите значение	введите значение
93	[[Сдача нормативов ГТО II степени]]	1	введите значение	введите значение
94	[[Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет]]	1	введите значение	введите значение

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практическ работы
95	[[Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений]]	1	введите значение	введите значение
96	[[Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе]]	1	введите значение	введите значение
97	[[Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости]]	1	введите значение	введите значение
98	[[Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития координации]]	1	введите значение	введите значение
99	[[Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации]]	1	введите значение	введите значение
100	[[Подготовка к демонстрации показательного выступления]]	1	введите значение	введите значение
101	[[Подготовка к демонстрации показательного выступления в сотрудничестве с группой]]	1	введите значение	введите значение
102	[[Демонстрация показательного выступления]]	1	введите значение	введите значение
Добавить строку				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0