

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сюменская средняя общеобразовательная школа

«Принято»  
Педагогическим Советом школы  
Протокол № 10 от  
«31» августа 2023 г.



## Рабочая программа

по предмету **подготовка к сдаче ГТО**

(название учебного курса в соответствии с учебным планом)

уровень базовый

Количество часов в год:

в неделю: 1 час

1 класс – 33 часа

2 класс – 34 часа

3 класс – 34 часа

Сюмен, 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа 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 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 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 на уровне начального общего образования составляет – 101 час: в 1 классе – 33 часов (1 час в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю).

### **Программа воспитания**

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- организацию работы с детьми как в офлайн, так и онлайн формате
- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации, согласно Устава школы, Правилам внутреннего распорядка школы.

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, кейсов и дискуссий.

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр «Выше головы...», викторины, тестирование, кейсы, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.

Олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок – путешествие, урок мастер-класс, урок-исследование и др. Учебно-развлекательные мероприятия (конкурс- игра «Предметный кроссворд», турнир «Своя игра», викторины, литературная композиция, конкурс газет и рисунков, экскурсия и др.);

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных

межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников. Предметные мероприятия «Что? Где? Когда?», брейн-ринг, геймификация: квесты, игра-провокация, игра-эксперимент, игра-демонстрация, игра-соревнование, дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;

-организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

-инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, помогает приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

- создание гибкой и открытой среды обучения и воспитания с использованием гаджетов, открытых образовательных ресурсов, систем управления позволяет создать условия для реализации провозглашенных ЮНЕСКО ведущих принципов образования XXI века: «образование для всех», «образование через всю жизнь», образование «всегда, везде и в любое время».

У обучающихся развиваются навыки сотрудничества, коммуникации, социальной ответственности, способность критически мыслить, оперативно и качественно решать проблемы; воспитывается ценностное отношение к миру.

# 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

### *Физическое совершенствование*

#### *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 поочередно на правой и левой ноге на месте. 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. 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***

Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

##### ***Лёгкая атлетика***

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с



преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне.

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.

# **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.

## **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;
- 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;
- 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.



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теоретические занятия	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	1	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	0	0		
Итого по разделу		0			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	0	0		
1.2	Осанка человека	0	0		
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0	0		
Итого по разделу		0			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	2	2	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
2.2	Лыжная подготовка	2	2	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
2.3	Легкая атлетика	2	2	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
2.4	Подвижные и спортивные игры	1	1	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
Итого по разделу		7			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25	25	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
Итого по разделу		25			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	33		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теоретические занятия	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	1	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	1	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	0	0		
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	1	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	1	1	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa

2.2	Лыжная подготовка	1	1	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
2.3	Легкая атлетика	1	1	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
2.4	Подвижные игры	1	1	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	27	27	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
Итого по разделу		27			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	34		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Теоретические занятия	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	1	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0	0		
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0	0		
2.3	Физическая нагрузка	1	1	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	1	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	0	0		

Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	1	1	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
2.2	Легкая атлетика	1	1	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
2.3	Лыжная подготовка	1	1	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
2.4	Плавательная подготовка	1	1	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
2.5	Подвижные и спортивные игры	1	1	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	26	Текущее поурочное	clck.ru/35noQa
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	34		

**Календарно – тематическое планирование  
1 КЛАСС**

<b>№ урока в течение года</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Цель урока</b>	<b>Домашнее задание</b>
1	Что такое физическая культура	Провести беседу для чего нужна физическая культура.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
2	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	Объяснить ТБ во время приема нормативов ВФСК ГТО.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	Пробежать 1000 метров без учета времени.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
4	Правила выполнения спортивных нормативов 1 ступени	Объяснить технику выполнения нормативов.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	Разучить способам хвата мяча и броску в вертикальную цель.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	Разучить технику выполнения поворотов в челночном беге.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	Разучить технику маха руками во время выпрыгивания.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>

8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	Учить бегу по прямой.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	Ознакомить с упражнениями на гибкость.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	Учить бежать в равномерном темпе.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
11	Акробатические упражнения, основы техники	Разучить простейшие перекаты, группировку.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	Учить броску набивного мяча из за головы.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	Учить выполнять упражнения на мышцы пресса.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
14	Акробатические упражнения.	Разучить простейшие перекаты, группировку.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
15	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	Учить играть в команде.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
16	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	Провести принятие тестов ГТО.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>



17	Техника ступающего шага во время передвижения	Учить равновесию на лыжах.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	Учить передвигаться по учебной лыжне.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
19	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	Учить технике скользящего шага.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	Учить технике скользящего шага.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
21	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	Разучить подвижную игру на свежем воздухе.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
22	Упражнения в передвижении с изменением скорости	Провести эстафеты.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	Совершенствовать бег в колонне по одному.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	Развивать скоростные качества.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	Провести прием норматива ГТО «смешанное передвижение 1 км.»	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>

26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	Совершенствовать броски набивного мяча из за головы.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	Провести прием норматива ГТО «стибание разгибание туловища».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	Провести прием норматива ГТО «прыжок в длину с места толчком двумя ногами».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	Провести прием норматива ГТО «наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	Провести прием норматива ГТО «Метание теннисного мяча в цель».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	Провести прием норматива ГТО «Челночный бег 3*10м».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	Провести прием норматива ГТО «смешанное передвижение».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
33	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	Провести контрольное тестирование, выявить чемпионов, подвести итоги года.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	33	
-------------------------------------	----	--

## 2 КЛАСС

№ урока в течение года	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание
1	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	Объяснить ТБ во время приема нормативов ВФСК ГТО.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
2	Современные Олимпийские игры	Рассказать об Олимпийских играх современности.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
3	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	Объяснить правила сдачи нормативов 2 ступени ВФСК ГТО.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
4	Физическое развитие	Повторить тему строение организма.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	Совершенствовать технику бега на короткую дистанцию.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	Совершенствовать технику метания в цель.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
7	Сложно координированные беговые упражнения	Учиться выполнять челночный бег без заминок.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	Совершенствовать технику прыжка с места.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>

9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	Учиться бежать в равномерном темпе.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	Провести эстафетный бег с изменением направления бега.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	Учиться бежать в равномерном темпе.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	Учиться бежать в равномерном темпе.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
13	Составление комплекса утренней зарядки	Уметь составить комплекс утренней зарядки из освоенных упражнений.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
14	Упражнения с гимнастической скакалкой	Совершенствовать технику прыжка через скакалку.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	Укреплять мышцы пресса.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
16	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	Выполнять подтягивания разными хватами.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
17	Подвижные игры	Играть в подвижную игру «Перестрелка».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
18	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным	Учить согласованности движений рук и ног во	

	ходом	время передвижения на лыжах.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	Провести прием норматива ГТО «Бег на лыжах 1 км».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	Провести прием норматива ГТО «Бег на лыжах 1 км».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
21	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	Провести прием норматива ГТО «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	Провести прием норматива ГТО «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	Провести прием норматива ГТО «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	Провести прием норматива ГТО «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	Провести прием норматива ГТО «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	Провести прием норматива ГТО «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	Провести прием норматива ГТО «Поднимание туловища из положения лежа на спине».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>

28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	Провести прием норматива ГТО «Метание теннисного мяча в цель».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	Провести прием норматива ГТО «Челночный бег 3*10м».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	Провести прием норматива ГТО «Бег на 30м».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	Совершенствовать технику выполнения нормативов.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
32	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	Провести прием нормативов ВФСК ГТО, выявить сильнейших.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
33	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	Провести прием нормативов ВФСК ГТО, выявить сильнейших.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	Подведение итогов года.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

### 3 КЛАСС

№ урока в течение года	Тема урока	Цель урока	Домашнее задание
1	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	Ознакомить с правилами поведения и соблюдением ТБ на уроках.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
2	История появления современного спорта.	Рассказать об истории спорта, олимпийских чемпионах современности.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
3	Виды физических упражнений	Дать понятия видам упражнений, где применяются.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
4	Закаливание организма под душем	Объяснить пользу закаливания.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	Совершенствовать скоростные качества.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	Совершенствовать технику бега на короткую дистанцию.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	Совершенствовать технику прыжка в длину.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	Провести прием норматива ГТО «Бег на 1000м».	



			<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	Провести прием норматива ГТО «Кросс на 2 км».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
10	Прыжки через скакалку	Совершенствовать технику прыжка через скакалку.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
11	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	Учить висам на перекладине.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	Провести прием норматива ГТО «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	Провести прием норматива ГТО «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
14	Подвижные игры с приемами баскетбола	Разучить эстафеты с баскетбольными мячами.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	Провести прием норматива ГТО «Бег на 30м».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	Провести прием норматива ГТО «Бег на 1000м».	

			<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	Провести прием норматива ГТО «Кросс на 2 км».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
18	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	Провести соревнование на выявление сильнейших.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	Провести прием норматива ГТО «Бег на лыжах 1 км.».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
20	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	Совершенствовать технику передвижения на лыжах.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	Провести прием норматива ГТО «Бег на лыжах 1 км.».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
22	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	Провести прием норматива ГТО «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	Провести прием норматива ГТО «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину	Провести прием норматива ГТО «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».	

	с места толчком двумя ногами. Эстафеты		<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	Провести прием норматива ГТО «Поднимание туловища из положения лежа на спине».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	Провести прием норматива ГТО «Поднимание туловища из положения лежа на спине».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	Провести прием норматива ГТО «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	Провести прием норматива ГТО «Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	Провести прием норматива ГТО «Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	Провести прием норматива ГТО «Челночный бег 3*10м».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	Провести прием норматива ГТО «Челночный бег 3*10м».	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>

32	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	Провести прием нормативов ВФСК ГТО, выявить сильнейших.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	Разобрать основные ошибки при сдаче норм ГТО.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание.	Ознакомить с правилами поведения в водоемах летом.	<a href="http://clck.ru/35noQa">clck.ru/35noQa</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

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

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие,  
Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;  
Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО  
«Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и  
другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[clck.ru/35noQa](http://clck.ru/35noQa)

