

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЗАВОДОУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
"НОВОЗАИМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М.ВАЖЕНИНА"
(МАОУ "Новозаимская СОШ")**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО
учителей физической
культуры

Рук.ШМО 
/Герасимова Н.А./

Протокол №1
от 30.08.2023

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР  /Ваганова Ж.В./

Протокол МС от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор
/Тараканова Л.П./

31.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1931612)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 классов

Новая Заимка 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования 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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, 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 всплытие, 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.

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 **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

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 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

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskayakultura-i-sport-klass-1253885.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs http://simlodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjoznat/109-fizkultura
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/zritel'naya-gimnastika-dlya1-3-klassa-4402110.html https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatel'nayagimnastika-1-4-klassy-5699223.html
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc
2.2	Легкая атлетика	10			РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/ Презентация. https://vk.com/video-59456915_456239129 Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulturena-temu-hodba-po-gimnasticheskoi-skamejke4280569.html
2.3	Лыжная подготовка	12			Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=-kn00IP43Aw
2.4	Плавательная подготовка	12			
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=7EnD9w7a7_4 РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	28			Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz

	комплекса ГТО				
Итого по разделу	28				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				РЭШ. Урок № 1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	История появления современного спорта	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=Pb_q6MwArJs&list=PLAUhrtAMVO-8b3-PhQjBDrSLDAZC1hr34
3	Виды физических упражнений	1				Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoykulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskayakultura-i-sport-klass-1253885.html
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=lk3gcKHeZUs http://simlodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjoznat/109-fizkultura
5	Дозировка физических нагрузок	1				
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				

7	Закаливание организма под душем	1				https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Сайт «Инфоурок» https://infourok.ru/zritel'naya-gimnastika-dlya1-3-klassa-4402110.html https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatel'nayagimnastika-1-4-klassy-5699223.html
9	Строевые команды и упражнения	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=Oz9pQGStVFs
10	Строевые команды и упражнения	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=Oz9pQGStVFs
11	Лазанье по канату	1				Презентация. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-vtri-priema
12	Лазанье по канату	1				Презентация. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-vtri-priema
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				РЭШ. Урок № 24. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/ Презентация. https://vk.com/video-59456915_456239129 Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulturenatemu-hodba-po-gimnasticheskoi-skamejke4280569.html
14	Передвижения по	1				

	гимнастической скамейке					
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				РЭШ. Урок № 24. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/ Презентация. https://vk.com/video-59456915_456239129 Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulturena-temu-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke4280569.html
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				РЭШ. Урок № 24. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/ Презентация. https://vk.com/video-59456915_456239129 Сайт «Инфоурок». https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulturena-temu-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke4280569.html
17	Прыжки через скакалку	1				Презентация. https://www.youtube.com/watch?v=H5oSMSnPMu0 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/
18	Прыжки через скакалку	1				Презентация. https://www.youtube.com/watch?v=H5oSMSnPMu0 https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/
19	Ритмическая гимнастика	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=WB8lq8jNkRc

20	Ритмическая гимнастика	1				
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=Xj9HDI_FHQk https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsM0 https://www.youtube.com/watch?v=xyl_DGGJ2cs
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=Xj9HDI_FHQk https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsM0 https://www.youtube.com/watch?v=xyl_DGGJ2cs
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=Xj9HDI_FHQk https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsM0 https://www.youtube.com/watch?v=xyl_DGGJ2cs
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=Xj9HDI_FHQk https://www.youtube.com/watch?v=DdjUqibjsM0 https://www.youtube.com/watch?v=xyl_DGGJ2cs
25	Прыжок в длину с разбега	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw

26	Прыжок в длину с разбега	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=DDlx1mcB_kw
27	Броски набивного мяча	1				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz_0k
28	Броски набивного мяча	1				РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/ Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz_0k
29	Челночный бег	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=f__xtBq4H_go https://www.youtube.com/watch?v=8mRaXb05_0yA РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
30	Челночный бег	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=f__xtBq4H_go https://www.youtube.com/watch?v=8mRaXb05_0yA РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				

33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=-knO0IP43Aw
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=-knO0IP43Aw
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
39	Повороты на лыжах способом переступания в	1				

	движении					
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				
41	Повороты на лыжах способом переступания	1				
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=4UctDnP_bJw РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=4UctDnP_bJw РЭШ. Урок № 27-28

	торможением					https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
47	Правила поведения в бассейне	1				
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				
52	Упражнения ознакомительного	1				

	плавания: погружение в воду и всплывание					
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1				
55	Упражнения в плавании брассом	1				
56	Упражнения в плавании брассом	1				
57	Упражнения в плавании дельфином	1				
58	Упражнения в плавании дельфином	1				
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=7EnD9w7a7_4 РЭШ. https://resh.edu.ru/subject/9/3/
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=XbGKhz6gGsw https://www.youtube.com/watch?v=jWwqrwQzOnw

	стрелки					https://www.youtube.com/watch?v=cBvj5B2wvnM https://www.youtube.com/watch?v=b6XSRoLduDA
61	Спортивная игра баскетбол	1				
62	Спортивная игра баскетбол	1				
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
67	Спортивная игра волейбол	1				
68	Спортивная игра волейбол	1				

69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
71	Спортивная игра футбол	1				
72	Спортивная игра футбол	1				
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1				
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz

	здоровья через ВФСК ГТО					
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
81	Освоение правил и	1				

	<p>техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения</p>					
82	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения</p>	1				<p>Видеоуроки. https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz</p>
83	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты</p>	1				
84	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты</p>	1				

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				
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				
87	Освоение правил и техники выполнения	1				

	<p>норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>					
88	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1				
89	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1				
90	<p>Освоение правил и техники</p>	1				

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>					
91	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	1				
92	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты</p>	1				
93	<p>Освоение правил и техники выполнения</p>	1				

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
96	Освоение правил и техники	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				

100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

