

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ставропольского края

Георгиевский муниципальный округ

МБОУ СОШ № 25 поселка Новоульяновского

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО
учителей спортивно-технологического
цикла

Руководитель

Г.А. Юшина

Протокол №1

от « 19 » августа 2024г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР
Цуциева О.А.

" 30 » августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора
Цуциева О.А.

Приказ № 1855
от « 29 » августа 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1037806)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 3 классов

поселок Новоульяновский 2024 г.

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.

Для изучения физической культуры в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 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.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы *Модуль «Лыжная подготовка» и Модуль «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания Модуля «Кроссовая подготовка» раздел «Лёгкой атлетики»*

Кроссовая подготовка. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности.

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

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

№ 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	1		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3	Физическая нагрузка	1		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	20		16	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2	Подвижные и спортивные игры	21		18	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3	Гимнастика с основами акробатики	11		9	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.4	Кроссовая подготовка	6		4	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		3	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

Критерии и нормы оценки знаний и умений, обучающихся по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными. Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт. Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости. Итоговая отметка выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах — за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями, навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся: Критерии оценки успеваемости по разделам программы: При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности. Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

С целью проверки знаний используются методы опроса в устной и письменной форме. Весьма эффективным методом проверки знаний являются ситуации, в которых ученик демонстрирует свои знания в конкретной деятельности. Например, знание упражнений по развитию силы он сопровождает выполнением конкретного комплекса и т.п. Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками (комплексы упражнений в гимнастике, акробатические комбинации, тактические и технические приемы в баскетболе, волейболе и т.д.)

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко, - учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, -наблюдается некоторая скованность движений

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. -учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнения и комбинированный. Метод открытого наблюдения заключается в том, что дети знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что детям известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий. Вызов, как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия. Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий. Данные методы можно применять индивидуально и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом. Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки: Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: □ старт не из требуемого положения; □ отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; □ бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; □ несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено.

Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность: Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Оценка «5» - учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

Оценка «4» - учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;

Оценка «2» - учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

Уровень физической подготовленности учащегося:

Оценка «5»- исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени

Оценка «4»- исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

Оценка «3»- исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

Оценка «2»- учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

При оценке физической подготовленности приоритетным является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание выставление высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, по подвижным и спортивным играм, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом, преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

п/п №	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
	І ЧЕТВЕРТЬ-16				3	
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-11ч					
1	<i>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт.</i>	1	0	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
2	<i>Беседа: «История появления современного спорта». Медленный бег. О.Р.У. Учить технике выполнения прыжка в длину. П/И: « Командные прыжки»</i>	1	0	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
3	<i>Беседа: «Современные Олимпийские игры». Медленный бег. О.Р.У Бег 30м П/И: «Зайцы в огороде».</i>	1	1	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
4	<i>Беседа: «Физические упражнения». Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Силовые упражнения.</i>	1	1	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
5	<i>Измерение пульса на занятиях физической культурой. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 3х10м. Силовая подготовка. П/И «Заяц без логова».</i>	1	1	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
6	<i>Дозировка физических нагрузок. Медленный бег. О.Р.У. Прыжковые упражнения. П/И «Удочка»</i>	1	0	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
7	<i>Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Метание мяча. Эстафеты.</i>	1	0	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
8	<i>Бег с поворотами и изменением направлений. Челночный бег 3х10м. Метание мяча.</i>	1	1	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
9	<i>Развитие координации движений. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. П/И: « Зайцы в огороде».</i>	1	0	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
10	<i>Сложно координированные беговые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. П/И: « Удочка»</i>	1	0	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
11	<i>Сложно координированные беговые упражнения. Метание мяча. Силовая подготовка. П/И: «Охотники и утки».</i>	1	1	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА -5ч

12	<i>Выносливость как физическое качество. Чередование ходьбы и бега. Прыжки через скакалку П/И: « Удочка».</i>	1	0	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
13	Равномерный бег. О.Р.У. Прыжковые упражнения.	1	0	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
14	<i>Развитие координации движений. Равномерный бег. О.Р.У. Силовая подготовка.</i>	1	0	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/

15	Прыжок в высоту с прямого разбега. Равномерный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
16	6-ти минутный бег. П/И: «Волки во рву».	1	1	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
II ЧЕТВЕРТЬ-16 Подвижные игры с элементами спортивных игр					
17/1	ТБ. на на занятиях подвижными играми. Подвижные игры с приемами спортивных игр. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. П/И: «Стрелки»	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
18/2	История подвижных игр у древних народов. мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/И: «Парашютисты»	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
19/3	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Эстафета.	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
20/4	Приемы баскетбола: ловля, передача мяча. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей».	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
21/5	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками Подвижная игра «Гусеница».	1	1	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
22/6	Передача ведение мяча на месте в парах. Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Снайперы».	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
23/7	Передачи мяча в движении.. Ведение мяча. Прыжковые упражнения. Эстафета	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
24/8	Броски мяча в неподвижную мишень. Ведение мяча . Броски мяча в корзину.. Подвижная игра «Метко в цель».	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
25/9	Броски мяча в неподвижную мишень. Ведение мяча с изменением направления движения..Эстафета	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
26/10	Ведение мяча. Броски мяча в цель. П/И: «Гонка мячей»	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
27/11	Прием «волна» в баскетболе. Совершенствование освоенных элементов б/б. П/И: «Шишки, жёлуди, орехи»	1	1	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
28/12	Игры с приемами баскетбола: метко в цель. Ведение мяча. Броски мяча в цель. П/И: «Гонка мячей»	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
29/13	Совершенствование освоенных элементов б/б. П/И:« Мяч капитану».	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
30/14	Круговая силовая подготовка. ПИ « Гонка мячей».	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
31/15	Совершенствование освоенных элементов б/б. П/И:« Мяч капитану»	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
32/16	Эстафеты с мячом. Прыжковые упражнения..	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
III ЧЕТВЕРТЬ-16 Подвижные игры с элементами спортивных игр					
33/1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты с мячом. Прыжковые упражнения.	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
34/2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/

35/3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжковые упражнения. Эстафета.	1	1	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
36/4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Силовая подготовка. Подвижная игра «Перестрелка».	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
37/5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Колесо».	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
38/6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Перестрелка».	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
39/7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Силовая подготовка. Подвижная игра «Сетбол».	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
40/8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Сетбола»	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ- 12					
41/1	<i>Закаливание организма. ТБ на уроке по гимнастике.</i> Строевые упражнения. О.Р.У Группировка. Равновесие. Силовая подготовка. П/И: «Совушка».	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
42/2	<i>Строевые команды и упражнения.</i> Перекаты в группировке назад и вперёд. Прыжки через скакалку.	1	1	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
43/3	<i>Дыхательная и зрительная гимнастика.</i> Лазанье по гимнастической стенке. Полоса препятствий.	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
44/4	<i>Гибкость как физическое качество.</i> Перекаты вперёд, назад в группировке. Прыжки через скакалку	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
45/5	<i>Строевые упражнения и команды.</i> Лазанье по наклонной скамейке. Упражнения на гибкость.	1	1	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
46/6	<i>Прыжковые упражнения.</i> Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке(назад , вперёд).	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
47/7	<i>Прыжковые упражнения.</i> Лазанье по гимнастической скамейке. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
48/8	Ходьба по гимнастической скамейке. Комбинация: <i>из упора присев перекат назад, стойка на лопатках, перекат в упор присев, встать в основную стойку.</i>	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
49/9	Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на лопатках, «Мост» из положения лёжа. <i>Прыжки через скакалку</i>	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
50/10	Упражнения с гимнастической скакалкой.. Лазанье по гимнастической лестнице. Упражнения на гибкость	1	0	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
51/11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
52/12	<i>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</i> Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	1	1	http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/

IV ЧЕТВЕРТЬ-14 КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА -5

53/1	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Чередование ходьбы и бега до 3 мин. Беговые упражнения. Силовые упражнения	1	0	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
54/2	Равномерный бег. Прыжковые упражнения. Подвижные игры	1	0	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
55/3	Переменный бег. Беговые упражнения. Силовая подготовка.	1	0	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
56/4	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. П/И: «Третий лишний».	1	0	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
57/5	<i>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м</i>	1	1	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-11

58/1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
59/2	Бег с поворотами и изменением направлений. Челночный бег 3х10м. Прыжки ч/з скакалку.	1	0	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
60/3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
61/4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
62/5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
63/6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
64/7	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Метание мяча.	1	0	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
65/8	Встречная эстафета П/И:«Выше земли»,«Знамя»	1	0	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
66/9	Прыжковые упражнения. Метание мяча.	1	1	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
67/10	Встречная эстафета П/И:«Знамя»,«Третий лишний»	1	0	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/
68/11	«Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА 3 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich>

<https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное

образование»<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей начальных классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое поле для мини-футбола; корт для игры в хоккей; площадка игровая для игры в волейбол и баскетбол; гимнастический городок с тренажерами.

Спортивный зал игровой с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастика: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, перекладина гимнастическая навесная, брусья гимнастические навесные, канат для лазания, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический.

Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (5 м), мяч для метания малый (теннисный), секундомер ручной.

Подвижные и спортивные игры: щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и хранения мячей; сетка волейбольная, мяч волейбольный и футбольный, конус спортивный, свисток судейский.

п/п №	Наименование разделов и тем	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
	I ЧЕТВЕРТЬ-16						
	ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-11ч						
1	<i>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Высокий старт.</i>	1		1			
2	<i>Беседа: «История появления современного спорта». Медленный бег. О.Р.У. Учить технике выполнения прыжка в длину. П/И: « Командные прыжки»</i>	1		1			
3	<i>Беседа: «Современные Олимпийские игры». Медленный бег. О.Р.У Бег 30м П/И: «Зайцы в огороде».</i>	1		1			
4	<i>Беседа: «Физические упражнения». Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Силовые упражнения.</i>	1		1			
5	<i>Измерение пульса на занятиях физической культурой. Медленный бег. О.Р.У. Челночный бег 3х10м. Силовая подготовка. П/И «Заяц без логова».</i>	1		1			
6	<i>Дозировка физических нагрузок. Медленный бег. О.Р.У. Прыжковые упражнения. П/И «Удочка»</i>	1		1			
7	<i>Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Метание мяча. Эстафеты.</i>	1		1			
8	<i>Бег с поворотами и изменением направлений. Челночный бег 3х10м. Метание мяча.</i>	1		1			
9	<i>Развитие координации движений. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. П/И: « Зайцы в огороде».</i>	1		1			
10	<i>Сложно координированные беговые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с разбега. П/И: « Удочка»</i>	1		1			

11	Сложно координированные беговые упражнения. Метание мяча. Силовая подготовка. П/И: «Охотники и утки».	1		1				
----	---	---	--	---	--	--	--	--

КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА -5ч

12	Выносливость как физическое качество. Чередование ходьбы и бега. Прыжки через скакалку П/И: «Удочка».	1		1				
13	Равномерный бег. О.Р.У. Прыжковые упражнения.	1		1				
14	Развитие координации движений. Равномерный бег. О.Р.У. Силовая подготовка.	1		1				
15	Прыжок в высоту с прямого разбега. Равномерный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1		1				
16	6-ти минутный бег. П/И: «Волки во рву».	1		1				

II ЧЕТВЕРТЬ-16 Подвижные игры с элементами спортивных игр

17/1	ТБ. на на занятиях подвижными играми. Подвижные игры с приемами спортивных игр. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. П/И: «Стрелки»	1		1				
18/2	История подвижных игр у древних народов. мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/И: «Парашютисты»	1		1				
19/3	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками. Эстафета.	1		1				
20/4	Приемы баскетбола: ловля, передача мяча. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей».	1		1				
21/5	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками Подвижная игра «Гусеница».	1		1				

22/6	Передача ведение мяча на месте в парах. Броски мяча в корзину. Подвижная игра «Снайперы».	1		1				
23/7	Передачи мяча в движении.. Ведение мяча. Прыжковые упражнения. Эстафета	1		1				
24/8	Броски мяча в неподвижную мишень. Ведение мяча . Броски мяча в корзину.. Подвижная игра «Метко в цель».	1		1				
25/9	Броски мяча в неподвижную мишень. Ведение мяча с изменением направления движения..Эстафета	1		1				
26/10	Ведение мяча. Броски мяча в цель. П/И: «Гонка мячей»	1		1				
27/11	Прием «волна» в баскетболе. Совершенствование освоенных элементов б/б. ПИ: « Шишки, жёлуди, орехи»	1		1				
28/12	Игры с приемами баскетбола: метко в цель. Ведение мяча. Броски мяча в цель. П/И: «Гонка мячей»	1		1				
29/13	Совершенствование освоенных элементов б/б. ПИ:« Мяч капитану».	1		1				
30/14	Круговая силовая подготовка. ПИ « Гонка мячей».	1		1				
31/15	Совершенствование освоенных элементов б/б. ПИ:« Мяч капитану»	1		1				
32/16	Эстафеты с мячом. Прыжковые упражнения..	1		1				
III ЧЕТВЕРТЬ-20 ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 8								
33/1	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты с мячом. Прыжковые упражнения.	1		1				
34/2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		1				
35/3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжковые упражнения. Эстафета.	1		1				

36/4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Силовая подготовка. Подвижная игра «Перестрелка».	1		1				
37/5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Колесо».	1		1				
38/6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Перестрелка».	1		1				
39/7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Силовая подготовка. Подвижная игра «Сетбол».	1		1				
40/8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Сетбола»	1		1				
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ- 12								
41/1	<i>Закаливание организма. ТБ на уроке по гимнастике.</i> Строевые упражнения. О.Р.У Группировка. Равновесие. Силовая подготовка. П/И: « Совушка».	1		1				
42/2	<i>Строевые команды и упражнения</i> .Перекаты в группировке назад и вперёд. Прыжки через скакалку.	1		1				
43/3	<i>Дыхательная и зрительная гимнастика.</i> Лазанье по гимнастической стенке. Полоса препятствий.	1		1				
44/4	<i>Гибкость как физическое качество.</i> Перекаты вперёд, назад в группировке. Прыжки через скакалку	1		1				
45/5	<i>Строевые упражнения и команды.</i> Лазанье по наклонной скамейке. Упражнения на гибкость.	1		1				
46/6	<i>Прыжковые упражнения.</i> Упражнения в равновесии. Перекаты в группировке(назад , вперёд).	1		1				
47/7	<i>Прыжковые упражнения.</i> Лазанье по гимнастической скамейке. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках	1		1				
48/8	Ходьба по гимнастической скамейке. Комбинация: <i>из упора присев перекат назад, стойка на лопатках, перекат в упор присев, встать в основную стойку.</i>	1		1				
49/9	Ходьба по гимнастической скамейке. Стойка на лопатках, « Мост» из положения лёжа. <i>Прыжки через скакалку</i>	1		1				

50/10	Упражнения с гимнастической скакалкой.. Лазанье по гимнастической лестнице. Упражнения на гибкость	1		1				
51/11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1				
52/12	<i>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.</i>	1		1				

IV ЧЕТВЕРТЬ-14 КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА -5

53/1	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Чередование ходьбы и бега до 3 мин. Беговые упражнения. Силовые упражнения	1		1				
54/2	Равномерный бег. Прыжковые упражнения. Подвижные игры	1		1				
55/3	Переменный бег. Беговые упражнения. Силовая подготовка.	1		1				
56/4	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. П/И: «Третий лишний».	1		1				
57/5	<i>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м</i>	1		1				

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА-11

58/1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1				
59/2	Бег с поворотами и изменением направлений. Челночный бег 3х10м. Прыжки ч/з скакалку.	1		1				
60/3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1				
61/4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1				
62/5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1						
63/6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1						
64/7	Равномерный бег. ОРУ. Беговые упражнения. Метание мяча.	1		1				
65/8	Встречная эстафета П/И: «Выше земли», «Знамя»	1		1				
66/9	Прыжковые упражнения. Метание мяча.	1		1				
67/10	Встречная эстафета П/И: «Знамя», «Третий лишний»	1		1				
68/11	«Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

