

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куйбышевская средняя общеобразовательная школа»
п. им. Куйбышева Рыльского района Курской области.

Принята на
заседании педагогического
совета
протокол № 1 от «31» августа 2023 г

Утверждена:
Приказ № 1-146 от « 31 »августа 2023г.
Директор школы:

_____ /Брехов Д.А./

Изменения
в рабочую программу
учебного предмета «Физическая культура»
уровень образования:
начальное общее образование
1-4 класс
форма обучения очная

Составители: Семиколенова О.Ф., Миреева Л.Н.
Громенко Ю.А. , Волков И.Н.

Раздел «Содержание» изложить в следующей редакции:

- 1) «Пояснительная записка
- 2) Содержание учебного предмета
- 3) Планируемые результаты освоения учебного предмета
- 4) Тематическое планирование с указанием количества академических часов на освоение каждой темы учебного предмета
- 5) Материально-техническое обеспечение учебного предмета »

Внести изменения в п.1 « Пояснительная записка», п.3 « Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы» , изложить следующую редакцию:

" При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы. Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции

организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по

эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде , эффективность которых

оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной

спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее— ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать

основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развивать.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

Предметная линия учебников: А. П. Матвеев 1 класс 14-е издание , переработанное, Москва» Просвещение»2023; А. П. Матвеев 2 класс 13- издание, переработанное , Москва « Просвещение» 2023

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности.

Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до

2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая

культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности

учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и каждого из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат— физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

-единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

-преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;

-возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

-государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

-овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

-формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

-освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, 66 часов, 2 часа в неделю;

2-4 класс-68 часов, 2 часа в неделю, третий час физической культуры (1-4 класс) реализуется в рамках внеурочной деятельности.

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

3 класс

№п /п	Содержание	Количество часов	Количество контрольных работ (зачет, тестирование)	Учебно-методические материалы, в том числе электронные.
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви			РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
2	Правила ТБ. На уроках легкая атлетика. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
3	Стартовый разгон. Бег 30 м	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
4	Бег 30 м. Высокий старт.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
5	Бег 60 м . Эстафеты.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
6	Челночный бег. Эстафеты.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
7	Преодоление препятствий в беге.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
8	Равномерный, медленный бег до 7 мин.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
9	Кросс 1 км	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
10	Прыжок в длину с места.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
11	Прыжок в длину с короткого разбега	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

12	Прыжок в длину с полного разбега	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
13	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания)	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
14	Метание малого мяча с места на дальность. Метание малого мяча на заданное расстояние.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
15	Броски набивного мяча	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
16	ТБ. Перемещение. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
17	Волейбол. Передача мяча подброшенного партнером.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
18	Передача в парах.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
19	Передача у стены.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
20	Прием снизу двумя руками	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
21	Передачи в парах через сетку.	2	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
22	Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
23	Остановка катящегося мяча	2	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
24	Тактические действия в защите	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
25	Инструктаж по ТБ. На уроках гимнастика. Группировка. Перекаты в группировке	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
26	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

27	Кувырок назад в упор присев	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
28	Кувырок вперед.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
29	2-3 кувырка вперед слитно	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
30	Стойка на лопатках	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
31	Мост из положения лежа на спине.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
32	Вис стоя и лежа	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
33	Вис на согнутых руках	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
34	Подтягивание в висте	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
35	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
36	Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>).	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
37	Ходьба танцевальными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>).	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
38	Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
39	Комбинация на бревне	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
40	Лазанье по канату	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
41	Прыжок с разбега ноги врозь через козла	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
42	Прыжки группами на длинной скакалке. Прыжки со скалкой	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

43	Лазанье по наклонной скамейке в упор присев.Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
44	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр	В процессе уроков.	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
45	Ловля и передача мяча на месте .	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
46	Ловля и передача мяча в движении.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
47	Ведение мяча в движении шагом и бегом.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
48	Бросок двумя руками от груди.Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
49	ТБ. Подбор одежды для занятий бегом на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
50	Попеременный двухшажный ход с палками	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
51	Подъем «лесенкой»	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
52	Спуск в высокой стойке	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
53	Спуск в низкой стойке. Игра «Салки на снегу»	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
54	Повороты переступанием в движении	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
55	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
56	Передвижение на лыжах змейкой	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
57	Физическая подготовка и её связь с развитием основных	В процессе уроков.	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт

	физических качеств			ГТО)
58	Т.Б. на уроках легкой атлетики. Высокий старт. Бег на результат (30 м).	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
59	Бег (60 м). Подвижная игра «День и ночь».	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
60	Челночный бег .Игра «Смена сторон»	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
61	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
62	Равномерный медленный бег (7 мин).	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
63	Равномерный медленный бег (8 мин).	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
64	Кросс 1 км	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
65	Прыжок в длину с разбега.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
66	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
67	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
68	Метание малого мяча с места на дальность	2	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
69	Метание набивного мяча	1	0	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

№п /п	Содержание	Количество часов	Количество контрольных, практических, лабораторных работ, проектная и научно-исследовательская деятельность.	Учебно-методические материалы в том числе электронные.
1	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	В процессе уроков		РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
2	Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
3	Бег на скорость (30м).	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
4	Бег на скорость (60 м).	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
5	Круговая эстафета	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
6	Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
7	Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
8	Кросс (1 км)	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
9	Прыжки в длину по заданным ориентирам	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
10	Прыжок в длину с разбега на точность приземления	2	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
11	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
12	Тройной прыжок с места.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
13	Бросок теннисного мяча в цель .	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

14	Бросок теннисного мяча на дальность	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
15	Броски набивного мяча из разных и.п.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
16	Т.Б. на уроках подвижные игры на основе спортивных игр. Баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
17	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
18	Ведение мяча на месте с высоким и средним отскоком.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
19	Ведение мяча на месте с низким отскоком.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
20	Развитие физической культуры в России в 17-19 вв.	В процессе уроков		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
21	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастика. Кувырок вперед	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
22	2-3 кувырка вперед слитно	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
23	Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
24	Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
25	Комбинация из ранее изученных элементов	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
26	Акробатическая комбинация	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
27	Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
28	Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

29	Опорный прыжок на горку матов.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
30	Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
31	Опорный прыжок ноги врозь через козла.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
32	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
33	Комбинация на бревне	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
34	Прыжки со скакалкой	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
35	Прыжки группами на длинной скакалке	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
36	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
37	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
38	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
39	Переноска партнера в парах.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
40	Гимнастическая полоса препятствий.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
41	Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	В уроках.	процессе	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
42	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
43	Ступающий и скользящий шаг.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
44	Попеременный	1		Практическая работа	РЭШ

	двухшажный ход.			wwwqto.ru (сайт ГТО)
45	Одновременный одношажный ход.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
46	Одновременный бесшажный ход.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
47	Спуск на лыжах в высокой стойке, торможение "плугом"	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
48	Прохождение дистанции до 1500 м.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
49	Чередование шага и хода на лыжах.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
50	Торможения и повороты на лыжах.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
51	Спуск на лыжах с палками "змейкой ²	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
52	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
53	Подвижные игры на лыжах.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
54	Т.Б. на уроках подвижные игры с элементами спортивных игр.Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.Передача мяча подброшенного партнером	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
55	Передачи у стены. Передача в парах	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
56	Прием снизу двумя руками. Передачи в парах через сетку.Двухсторонняя игра.	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
57	Футбол. Ведение мяча с ускорением.Удар по неподвижному мячу	1	Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)

58	Удар с разбега по катящемуся мячу. Остановка катящегося мяча.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
59	Тактические действия в защите. Игра в мини-футбол.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
60	Т.Б. на уроках легкая атлетика . Высокий старт. Бег (60 м).	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
61	Встречная эстафета. Круговая эстафета.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
62	Равномерный бег (6 мин). Развитие выносливости	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
63	Равномерный бег (7 мин). Развитие выносливости	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
64	Равномерный бег (8 мин). Развитие выносливости	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
65	Кросс (1 км)	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
66	Прыжок в длину с места	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
67	Прыжок в длину с разбега.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
68	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
69	Бросок в цель с расстояния 4-5 метров	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
70	Бросок мяча на дальность.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
71	Бросок набивного мяча.	1		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)
72	Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС	В процессе уроков		Практическая работа	РЭШ wwwqto.ru (сайт ГТО)