

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки республики Дагестан

МО Кизлярский район

МКОУ "Новокрестьяновская СОШ"

Утверждаю:
Директор школы
Мансурова Т. М. /Мансурова Т. М./
«01» сентября 2023 г.
Приказ №173

Согласовано:
зам. директора по УВР
Бабенко С. Г. /Бабенко С. Г./
«31» августа 2023 г.

Рассмотрено:
на заседании МО
протокол № 1
Руководитель МО *Саржан Э. Д.*
/Саржан Э. Д./
«31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1645783)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 класса

с. Новокрестьяновское 2023

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 237 часа: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

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

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 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	1			Поле для свободного волевого
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного волевого
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного волевого
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного волевого
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного волевого
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15			Поле для свободного волевого

2.2	Легкая атлетика	15			Поле для свободн ого вода
2.3	Подвижные и спортивные игры	13			Поле для свободн ого вода
Итого по разделу		43			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			Поле для свободн ого вода
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

• ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 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					
Итого по разделу		0			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					

1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
2.2	Легкая атлетика	14	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
Итого по разделу		28			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного

					ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 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			http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики	1			http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт

	нарушения осанки и снижения массы тела				«ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
1.2	Закаливание организма	1			http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
2.2	Легкая атлетика	9			http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
2.3	Подвижные и спортивные игры	16			http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»

Итого по разделу		39			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количество часов			Датаизучения
		Всего	Контр ольны еработ ы	Практич ескиераб оты	
1.	Чтотакоефизическаякультура	1			06.09.2023
2.	Современныефизическиеупражнения	1			08.09.2023
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			13.09.2023
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			20.09.2023
5.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			22.09.2023
6.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			27.09.2023

7.	Правила поведения на уроках физической культуры	1			29.09.2023
8.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			04.10.2023
9.	Исходные положения в физических упражнениях	1			06.10.2023
10.	Учимся гимнастическим упражнениям	1			11.10.2023
11.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			13.10.2023
12.	Акробатические упражнения, основные техники	1			18.10.2023
13.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			20.10.2023
14.	Способы построения и повороты стоя на месте	1			25.10.2023
15.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			27.10.2023
16.	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			08.11.2023
17.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			10.11.2023
18.	Подъем ног из положения лежа на животе	1			15.11.2023
19.	Сгибание рук в положении упор лежа	1			17.11.2023
20.	Разучивание прыжков в группировке	1			22.11.2023
21.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			24.11.2023
22.	Чем отличается ходьба от бега	1			29.11.2023
23.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			01.12.2023
24.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			06.12.2023

25.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			08.12.2023
26.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			13.12.2023
27.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			15.12.2023
28.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			20.12.2023
29.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			22.12.2023
30.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			27.12.2023
31.	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			29.12.2023
32.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			10.01.2023
33.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			12.01.2024
34.	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			17.01.2024
35.	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			19.01.2024
36.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			24.01.2024
37.	Считалки для подвижных игр	1			26.01.2024
38.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			31.01.2024
39.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			02.02.2024
40.	Обучение способам организации игровых	1			07.02.2024

	площадок				
41.	Обучение способам организации игровых площадок	1			09.02.2024
42.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			14.02.2024
43.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			16.02.2024
44.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			28.02.2024
45.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			01.03.2024
46.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			06.03.2024
47.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			13.03.2024
48.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			15.03.2024
49.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			20.03.2024
50.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			22.03.2024
51.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			03.04.2024
52.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			05.04.2024
53.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			12.04.2024
54.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			17.04.2024
55.	Освоение правил и техники выполнения	1			19.04.2024

	норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры				
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			24.04.2024
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			26.04.2024
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			03.05.2024
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			08.05.2024
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			10.05.2024
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			15.05.2024
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			17.05.2024
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			22.05.2024
64.	Освоение правил и техники выполнения	1			2.05.2024

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры				
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			24.05.2024
66.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическое развитие	1	0	0	05.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
2	Физические качества	1	0	0	06.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
3	Сила как физическое качество	1	0	0	12.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
4	Быстрота как физическое качество	1	0	0	13.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
5	Выносливость как физическое качество	1	0	0	19.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/

6	Гибкость как физическое качество	1	0	0	20.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
7	Развитие координации движений	1	0	0	26.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
8	Развитие координации движений	1	0	0	27.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
9	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0	03.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
10	Закаливание организма	1	0	0	04.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
11	Утренняя зарядка	1	0	0	10.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
12	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0	11.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
13	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	17.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
14	Строевые упражнения и команды	1	0	0	18.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
15	Строевые	1	0	0	24.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/

	упражнения и команды					27/
16	Прыжковые упражнения	1	0	0	25.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
17	Прыжковые упражнения	1	0	0	07.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
18	Гимнастическая разминка	1	0	0	08.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
19	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	14.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
20	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	15.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
21	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	21.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
22	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	22.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
23	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	28.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
24	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	29.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
25	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	05.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/

26	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	06.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
27	Подъем лесенкой	1	0	0	12.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
28	Подъем лесенкой	1	0	0	13.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
29	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	19.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
30	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	20.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
31	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	1	0	26.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
32	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	27.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
33	Сложно координированные	1	0	0	09.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/

	е беговые упражнения					
34	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	10.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
35	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	16.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
36	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	17.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
37	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	23.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
38	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	24.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
39	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	30.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
40	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	31.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	06.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/

42	Прием «волна» в баскетболе	1	0		07.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
43	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	13.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
44	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	14.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
45	Футбольный бильярд	1	0	0	20.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
46	Бросок ногой	1	0	0	21.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
47	Бросок ногой	1	0		27.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
48	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	28.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
49	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	05.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	06.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0	12.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/

	комплекса ГТО. Эстафеты					
52	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	0	0	13.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	19.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	20.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	02.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	03.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	16.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	17.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	23.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	0	0	25.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/

	теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	30.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	07.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0	08.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0	14.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
65	«Праздник ГТО».	1	0	0	15.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/

	Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					27/
66	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0	21.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
67	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	1	0	22.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
68	Подвижные игры на развитие равновесия.	1	0	0	28.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/conspect/190627/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

• 3 КЛАСС

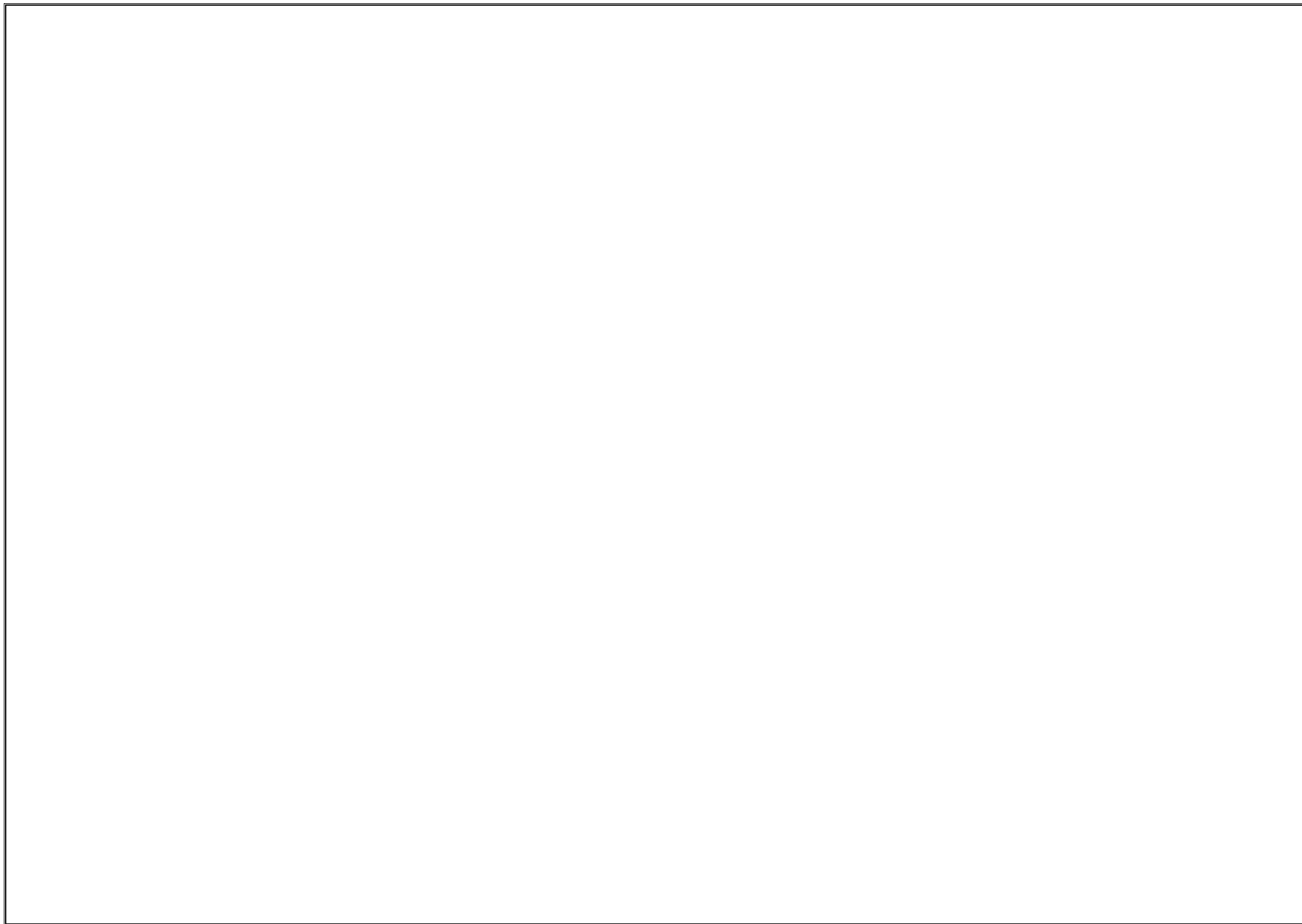
№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	

1	Физическая культура у древних народов	1		06.09
2	История появления современного спорта	1		07.09
3	Виды физических упражнений	1		13.09
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		14.09
5	Дозировка физических нагрузок	1		20.09
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		21.09
7	Закаливание организма под душем	1		27.09
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		28.09
9	Строевые команды и упражнения	1		04.10
10	Строевые команды и упражнения	1		05.10
11	Лазанье по канату	1		11.10
12	Лазанье по канату	1		12.10
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1		18.10
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1		19.10
15	Передвижения по гимнастической стенке	1		25.10
16	Передвижения по гимнастической стенке	1		26.10
17	Прыжки через скакалку	1		08.11
18	Прыжки через скакалку	1		09.11
19	Ритмическая гимнастика	1		15.11
20	Ритмическая гимнастика	1		16.11
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		22.11
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		23.11
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1		29.11
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1		30.11
25	Прыжок в длину с разбега	1		06.12
26	Прыжок в длину с разбега	1		07.12

27	Броски набивного мяча	1		13.12
28	Броски набивного мяча	1		14.12
29	Челночный бег	1		20.12
30	Челночный бег	1		21.12
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		27.12
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		28.12
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		10.01
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		11.01
35	Спортивная игра баскетбол	1		17.01
36	Спортивная игра баскетбол	1		18.01
37	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		24.01
38	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		25.01
39	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		31.01
40	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		01.02
41	Спортивная игра волейбол	1		07.02
42	Спортивная игра волейбол	1		08.02
43	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		14.02
44	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		15.02
45	Спортивная игра футбол	1		21.02
46	Спортивная игра футбол	1		22.02
47	Подвижные игры с приемами футбола	1		28.02
48	Подвижные игры с приемами футбола	1		29.02
49	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через	1		06.03

	ВФСК ГТО			
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		07.03
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		13.03
52	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		14.03
53	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		20.03
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		21.03
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		03.04
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		04.04
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		11.04
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		17.04
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		18.04
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		24.04

	Подвижные игры			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		25.04
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		02.05
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		08.05
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		15.05
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		16.05
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		22.05
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1		23.05
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		29.05
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		0



4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Конт роль ные работ ы	Пра кти ческ ие рабо ты		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	05.09	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	06.09	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	12.09	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5

4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	13.09	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	19.09	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1	20.09	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	26.09	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	27.09	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
9	Закаливание организма	1	0	1	03.10	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	04.10	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»

11	Акробатическая комбинация	1	0	1	10.10	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
12	Акробатическая комбинация	1	0	1	11.10	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	17.10	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	18.10	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	24.10	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	25.10	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
17	Обучение опорному прыжку	1	0	1	07.11	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
18	Обучение опорному прыжку	1	0	1	08.11	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на

						урок физкультуры»
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	14.11	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	15.11	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	21.11	1. http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	22.11	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5 http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	28.11	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5 http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	29.11	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5

25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	05.12	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры» http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	06.12	
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	12.12	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Итоговая контрольная работа за 1 полугодие	1	1	0	13.12	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
29	Беговые упражнения	1	0	1	19.12	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
30	Беговые упражнения	1	0	1	20.12	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру

						Нормативы Минспорта РФ - Part 5 http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок»
31	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	26.12	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
32	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	27.12	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	09.01	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	10.01	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	16.01	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
36	Разучивание подвижной игры	1	0	1	17.01	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на

	«Подвижная цель»					урок физкультуры»
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	23.01	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
38	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	24.01	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
39	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	30.01	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО рф Нормативы Минспорта РФ - Part 5 http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
40	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	31.01	2. http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО рф Нормативы Минспорта РФ - Part 5 1. http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
41	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	06.02	http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	07.02	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра» http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
43	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	13.02	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в

						волейбол
44	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	14.02	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в волейбол
45	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	20.02	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
46	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	21.02	http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол
47	Упражнения из игры футбол	1	0	1	27.02	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
48	Упражнения из игры футбол	1	0	1	28.02	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»

49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	0	1	05.03	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
50	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	06.03	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	12.03	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	13.03	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	19.03	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	20.03	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	02.04	3. http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
56	Освоение правил и техники	1	0	1	03.04	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру

	выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					Нормативы Минспорта РФ - Part 5
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	16.04	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	17.04	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
59	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	0	1	23.04	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
60	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	0	1	24.04	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
61	Освоение правил и техники	1	0	1	30.04	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>					Нормативы Минспорта РФ - Part 5
62	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1	0	1	07.05	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
63	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры</p>	1	0	1	08.05	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
64	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Итоговая контрольная работа за 2 полугодие</p>	1	1	0	14.05	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5
65	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя</p>	1	0	1	15.05	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру Нормативы Минспорта РФ - Part 5

	ногами. Эстафеты					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	21.05	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО рф Нормативы Минспорта РФ - Part 5
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	22.05	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО рф Нормативы Минспорта РФ - Part 5
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	28.05 29.05	http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО рф Нормативы Минспорта РФ - Part 5
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66		

