

**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 60 имени пятого гвардейского
Донского казачьего кавалерийского Краснознаменного Будапештского
корпуса»**

(МАОУ «Школа № 60»)

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического совета
МАОУ «Школа № 60» от
28.08.2026 №1
_____ Чубарьян Г.З.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора
МАОУ «Школа № 60»
_____ Криушина Т.С.
28.08.2026

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Школа № 60»
_____ Е.Н. Миронова
Приказ от 28.08.2026 № 464

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 777243)

**учебного предмета «Физическая культура» для
обучающихся 1 – 4 классов**

г.Ростов-на-Дону 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые документы, обеспечивающие организацию образовательной деятельности по учебному предмету «Физическая культура» в 2025/2026 учебном году

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286) (далее – ФГОС НОО);
- Федеральная образовательная программа начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 372 (далее – ФОП НОО);

Содержании учебного предмета «Физическая культура»

Целью образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Программа по физической культуре учитывает потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственную политику с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научную теорию физической культуры, представляющую закономерности двигательной деятельности человека.

В соответствии с ФГОС НОО содержание ФРП по физической культуре 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.

Для достижения результатов ФГОС НОО в ФРП представлены физические упражнения: гимнастические, игровые, туристические и спортивные.

Содержание ФРП включает овладение обучающимися: гимнастическими упражнениями основной гимнастики и умением их использовать для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности; умением вести наблюдение за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств.

Гимнастические упражнения основной гимнастики выполняются в рамках изучения раздела «Физическое совершенствование» при физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности. Освоение обучающимися строевых упражнений, элементов танцевальных движений, упражнений с гимнастическими предметами (мяч, скакалка), акробатических упражнений может выполняться в рамках изучения раздела «Физическое совершенствование» при спортивно-оздоровительной деятельности. Результаты овладения гимнастикой определяются динамикой развития физических показателей обучающихся на основе проведения тестирования по методике программы по следующим показателям: гибкость, координационно-скоростные способности.

Тестирование выполняется учениками при контроле учителя не менее трёх раз за учебный год (входное, промежуточное, итоговое).

Для сформированности общих представлений о спортивных и туристических физических упражнениях в содержании ФРП спортивнооздоровительной деятельности раздела «Физическое совершенствование» представлены игры и игровые задания, которые знакомят обучающихся со специально-подготовительными спортивными упражнениями на примере:

спортивной борьбы, художественной гимнастики; туристическими физическими упражнениями;

упражнениями для формирования навыков плавания 4 (при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению местных органов управления образованием, физической культурой и спортом).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 268 часов: в 1 классе – 64 часа (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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.

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.

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.

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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении 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 разнообразным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

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.

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;
- 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;

□

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- □ выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- 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;

□

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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, 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;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

□

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
Раздел 1.Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физическойкульт уре	1		В процессе урока
Итогопоразделу		1		
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности				
2.1	Режимдняшколь ника	1		В процессе урока
Итогопоразделу		1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура				
1.1	Гигиеначеловека	1		В процессе урока
1.2	Осанкачеловека	1		В процессе урока
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутк и в режиме дня школьника	1		В процессе урока
Итогопоразделу		3		
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Легкаяатлетика	15		
2.2	Кроссовая подготовка	13		

2.3	Гимнастика с основамиакробатики	14		
2.4	Подвижныеигры	10		
2.5	Спортивные	8		
	игры на основе баскетбола , волейбола			
Итогопоразделу		59		
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5		В процессе урока
Итогопоразделу		5		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		64		

2 КЛАСС

№ п / п	Наименованиеразделов и темпрограммы	Количес твочасов	Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
Раздел 1.Знания о физической культуре				
1. 1	Знания о физическойкультуре	1		В процессе урока
Итогопоразделу		1		

Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	4		В процессе урока
Итогопоразделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура				
1.1	Занятияпоукреплениюздо ровья	1		В процессе урока
1.2	Индивидуальныекомплек сыутреннейзарядки	2		В процессе урока
Итогопоразделу		3		
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Легкаяатлетика	13		
2.2	Кроссовая подготовка	15		
2.3	Гимнастика с основамиакробатики	14		
2.4	Подвижныеигры	9		
2.5	Спортивные игры на основе баскетбола, волейбола	12		
Итогопоразделу		63		
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5		
Итогопоразделу		5		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	
--	----	--

3 КЛАСС

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
Раздел 1.Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		В процессе урока

Итого по разделу		2		
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		В процессе урока
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		В процессе урока
2.3	Физическая нагрузка	2		В процессе урока
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура				

1.1	Закаливание организма	1		В процессе урока
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		В процессе урока
Итого поразделу		2		
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Легкаяатлетика	14		
2.2	Кроссовая подготовка	15		
2.3	Гимнастика с основамиакробат ики	14		
2.4	Подвижныеигры	8		
2.5	Спортивные игры на основе баскетбола, волейбола	13		
Итогопоразделу		64		
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4		
Итогопоразделу		4		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 КЛАСС

№ п / п	Наименованиераз делов и темпрограммы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательны ересурсы	Дополнительнаяин формация
		Всего		
Раздел 1.Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физическойкульту ре	2		В процессе урока
Итогопоразделу		2		
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности				
2.1	Самостоятельнаяф изическая подготовка	2		В процессе урока
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2		В процессе урока
Итогопоразделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура				
1.1	Упражнения для	1		В процессе урока
	профилактики нарушения осанки и снижения массы тела			
1.2	Закаливаниеорган изма	1		В процессе урока
Итогопоразделу		2		

Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Легкаяатлетика	13		
2.2	Кроссовая подготовка	17		
2.3	Гимнастика с основамиакробати ки	14		
2.4	Подвижныеингы	8		
2.5	Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола	13		
Итогопоразделу		65		
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3		
Итогопоразделу		3		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количество очасов	Датаизуч ения	пофакту
		Всего		
1	Что такое физическая культура? Правила поведения на уроках физической культуры, ГТО	1		
2	Чем отличается ходьба от бега. Ходьба и бег. Бег на 10 м и 30м.	1		
3	Ходьба и бег. Бег на 10 м и 30м.	1		
4	Бег на 10 м и 30м.	1		
5	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		
6	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		
7	Метание теннисного мяча в цель.	1		
8	Метание теннисного мяча в цель.	1		
9	Метание теннисного мяча в цель	1		
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		

11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		
16	Смешанное передвижение.	1		
17	Смешанное передвижение.	1		
18	Гимнастика. Правила поведения на уроках. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		
19	Способы построения и повороты стоя на месте	1		
20	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		
21	Акробатические упражнения, основные техники	1		
22	Акробатические упражнения, основные техники	1		
23	Учимся гимнастическим упражнениям	1		

24	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		
25	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		

26	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		
28	Подъем ног из положения лежа на животе	1		
29	Сгибание рук в положении упор лежа	1		
30	Бросок набивного мяча.	1		
31	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		
32	Подвижные игры. Правила поведения на уроках. Современные физические упражнения	1		
33	Обучение способам организации игровых площадок	1		
34	Считалки для подвижных игр	1		
35	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
36	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
38	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
39	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		

40	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
41	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
42	Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола. Правила поведения на уроках. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		
43	Разучивание ведения баскетбольного мяча стоя. Работа	1		

	над правильностью набивания. Работа кистью.			
44	Разучивание ведения баскетбольного мяча в движении.	1		
45	Разучивание передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1		
46	Эстафеты с баскетбольным мячом.	1		
47	Разучивание отбивания мяча двумя руками над головой..Правила работы руками.	1		
48	Разучивание отбивания мяча двумя руками перед собой. Правила работы руками.	1		
49	Эстафеты с волейбольным мячом.	1		
50	Легкая атлетика. Правила поведения на уроках по легкой атлетике. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		
51	Осанка человека. Упражнения для осанки. Смешанное передвижение.	1		
52	Смешанное передвижение.	1		

53	Смешанное передвижение.	1		
54	Смешанное передвижение.	1		
55	Смешанное передвижение.	1		
56	Легкая атлетика. Бег на 10 м и 30м.	1		
57	Бег на 10 м и 30м.	1		
58	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		
59	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		
60	Метание теннисного мяча в цель.	1		
61	Метание теннисного мяча в цель.	1		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1		
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	По факту
		Всего		
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1		
2	Быстрота как физическое качество. Бег на 30м.	1		
3	Бег на 30м.	1		
4	Челночный бег 3*10м.			
5	Прыжки в длину с места.	1		
6	Прыжки в длину с места.	1		
7	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
8	Броски мяча в неподвижную мишень	1		

9	Выносливость как физическое качество. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1		
10	Бег по пересеченной местности.	1		
11	Бег по пересеченной местности.	1		
12	Бег по пересеченной местности.	1		
13	Бег по пересеченной местности.	1		
14	Бег по пересеченной местности.	1		
15	Бег по пересеченной местности.	1		
16	Бег по пересеченной местности.	1		
17	Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1		

18	Гимнастика. Гибкость как физическое качество. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1		
19	Гимнастическая разминка. Строевые упражнения и команды	1		
20	Строевые упражнения и команды	1		
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1		
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1		
23	Упражнения с гимнастической скалкой	1		
24	Упражнения с гимнастической скалкой	1		
25	Упражнения с гимнастическим мячом	1		
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1		
27	Танцевальные гимнастические движения	1		
28	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		
29	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		
30	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1		

	разгибание рук в упоре лежа на полу.			
31	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		
32	Подвижные игры. ТБ , ГТО Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		

33	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
34	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
35	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
36	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
38	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
39	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
40	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		
41	Игры с приемами баскетбола	1		
42	Игры с приемами баскетбола	1		
43	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
45	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
47	Прием «волна» в баскетболе	1		
48	Прием «волна» в баскетболе	1		
49	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		

50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		
51	Гонка мячей и слалом с мячом	1		
52	Футбольный бильярд	1		
53	Легкая атлетика. ТБ. ГТО. Дневник наблюдений по физической культуре. Бег по пересеченной местности.	1		
54	Бег по пересеченной местности.	1		
55	Бег по пересеченной местности.	1		
56	Бег по пересеченной местности.	1		
57	Бег по пересеченной местности.	1		
58	Бег по пересеченной местности.	1		
59	Бег на 30м.	1		
60	Бег на 30м.	1		
61	Прыжки в длину с места.	1		
62	Прыжки в длину с места.	1		
63	Метание мяча в цель.	1		
64	Метание мяча в цель.	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

3 КЛАСС

№ п/п	Темаурока	Количествочасов	Датаизучения	пофакту
		Всего		

1	Правила поведения на уроках физической культуры.Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры ГТО	1		
2	Быстрота как физическое качество. Бег на 30м.	1		
3	Бег на60м.	1		
4	Челночный бег 3*10м.	1		
5	Прыжки в длину с места.	1		
6	Прыжки в длину с места.	1		
7	Броски мяча в неподвижную мишень	1		
8	Броски мяча в неподвижную мишень	1		

9	Выносливость как физическое качество. Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1		
10	Бег по пересеченной местности.	1		
11	Бег по пересеченной местности.	1		
12	Бег по пересеченной местности.	1		
13	Бег по пересеченной местности.	1		
14	Бег по пересеченной местности.	1		

15	Бег по пересеченной местности.	1		
16	Бег по пересеченной местности.	1		
17	Смешанное передвижение по пересеченной местности.	1		
18	Гимнастика. Гибкость как физическое качество. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1		
19	Гимнастическая разминка. Строевые упражнения и команды	1		
20	Строевые упражнения и команды	1		
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1		
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1		

23	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		
25	Упражнения с гимнастическим мячом	1		
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1		

27	Танцевальные гимнастические движения	1		
28	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		
29	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		
30	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		
31	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		
32	Подвижные игры. ТБ , ГТО Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
33	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
34	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
35	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		

36	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
----	---	---	--	--

37	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
38	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
39	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
40	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		
41	Игры с приемами баскетбола	1		
42	Игры с приемами баскетбола	1		
43	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		
45	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		
47	Прием «волна» в баскетболе	1		
48	Прием «волна» в баскетболе	1		
49	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		
50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		

51	Гонка мячей и слалом с мячом	1		
----	------------------------------	---	--	--

52	Футбольный бильярд	1		
53	Легкая атлетика. Правила поведения на уроках физической культуры. ГТО. Дневник наблюдений по физической культуре. Бег по пересеченной местности.	1		
54	Бег по пересеченной местности.	1		
55	Бег по пересеченной местности.	1		
56	Бег по пересеченной местности.	1		
57	Бег по пересеченной местности.	1		
58	Бег по пересеченной местности.	1		
59	Бег на 30м.	1		
60	Бег на 30м.	1		
61	Прыжки в длину с места.	1		
62	Прыжки в длину с места.	1		
63	Метание мяча в цель.	1		
64	Метание мяча в цель.	1		
65	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФС ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1		

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
67	Освоение правил и техники выполнения	1		
	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры			
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

4 КЛАСС

№ п/	Темаурока	Количество часов	Датаизучения	пофакту
------	-----------	------------------	--------------	---------

п		Всего		
1	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. ТБ, ГТО Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.	1		
2	Бегнакороткиедистанции.	1		
3	Бегнакороткиедистанции.	1		

4	Метание малого мяча на дальность	1		
5	Метание малого мяча на дальность	1		
6	Прыжки в длину с места.	1		
7	Прыжки в длину с места.	1		
8	Бегпопересеченнойместности.	1		
9	Бегпопересеченнойместности.	1		
10	Бегпопересеченнойместности.	1		
11	Бегпопересеченнойместности.	1		
12	Бегпопересеченнойместности.	1		
13	Бегпопересеченнойместности.	1		
14	Бегпопересеченнойместности.	1		
15	Бегпопересеченнойместности.	1		
16	Бегна 1000м	1		
17	Челночныйбег 3*10м.	1		
18	Гимнастика. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Упражнениядляпрофилактикинарушенияосанки и снижениямассытела.	1		

19	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		
20	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		
21	Обучение опорному прыжку	1		
22	Обучение опорному прыжку	1		
23	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		
24	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		
25	Упражнения на гимнастической перекладине	1		
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1		

27	Акробатическая комбинация	1		
28	Акробатическая комбинация	1		
29	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1		
30	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		
31	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		
32	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Из истории развития национальных видов спорта.	1		
33	Подвижные игры. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		

34	Подвижные игры. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
35	Подвижные игры. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
36	Подвижные игры. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
37	Подвижные игры. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
38	Подвижные игры. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
39	Подвижные игры. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
40	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
41	Подвижные игры на основе	1		

	баскетбола			
42	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
43	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
44	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
45	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
46	Подвижные игры на основе волейбола.	1		

47	Подвижные игры на основе волейбола.	1		
48	Подвижные игры на основе волейбола.	1		
49	Подвижные игры на основе волейбола.	1		
50	Подвижные игры на основе волейбола.	1		
51	Подвижные игры на основе футбола.	1		
52	Подвижные игры на основе футбола.	1		
53	Легкая атлетика. Правила поведения на уроках физической культуры. Бегпопересеченнойместности. ГТО	1		
54	Бегпопересеченнойместности.	1		
55	Бегпопересеченнойместности.	1		
56	Бегпопересеченнойместности.	1		
57	Бегпопересеченнойместности.	1		
58	Бегпопересеченнойместности.	1		
59	Бег 1000м	1		
60	Бегна 30м.	1		
61	Бегна 30м.	1		
62	Прыжки в длину с места.	1		
63	Прыжки в длину с места.	1		
64	Метаниемяча.	1		
65	Метаниемяча.	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		

67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		