

Муниципальное образование
Староминский район, пос. Рассвет

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5
имени А.И. Майстренко
МО Староминский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педсовета протокол № 1
от «30» августа 2023 года
Председатель педсовета
_____ Е.А. Косивченко

Рабочая программа

По физической культуре

Уровень образования (класс) начальное общее образование, 3-4
классы

Количество часов 136

Учитель Кухникова Анна Ивановна

Программа разработана в соответствии с ФГОС НОО, с основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ №5 им. А.И. Майстренко, утвержденной решением педагогического совета протокол №1 от 31.08.2015 г. и на основе Федеральной рабочей программы начального общего образования по физической культуре.

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

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы, представленных в ФГОС НОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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, развитию 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

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 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;
- 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Кроссовая подготовка

Бег по пересечённой местности, кросс до 2 км, подвижные игры, эстафеты на отрезках до 60 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».

Кроссовая подготовка

Бег по пересечённой местности, кросс до 2 км, подвижные игры, эстафеты на отрезках до 60 м.

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.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	
2.3	Физическая нагрузка	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	

2.2	Легкая атлетика	12	
2.3	Кроссовая подготовка	14	
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	
Итого по разделу		45	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		15	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	
2.2	Легкая атлетика	11	
2.3	Кроссовая подготовка	13	
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	
Итого по разделу		42	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	17	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		17	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Физическая культура у древних народов	1	https://resh.edu.ru/
2.	История появления современного спорта	1	https://resh.edu.ru/
3.	Виды физических упражнений	1	https://resh.edu.ru/
4.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	
5.	Дозировка физических нагрузок	1	https://resh.edu.ru/
6.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	https://resh.edu.ru/
7.	Закаливание организма под душем	1	https://resh.edu.ru/
8.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/
9.	Прыжок в длину с разбега	1	
10.	Броски набивного мяча	1	
11.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	
12.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	
13.	Чередование ходьбы и бега.	1	

14.	Ходьба и бег по слабо пересечённой местности.	1	
15.	Медленный бег по слабо пересечённой местности.	1	
16.	Повороты во время бега	1	
17.	Эстафеты на отрезках до 50 м.	1	
18.	Бег 1000 м без учёта времени.	1	
19.	Равномерный бег до 6 минут	1	
20.	Кросс 1,5 км без учёта времени.	1	
21.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/
22.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/
23.	Строевые команды и упражнения	1	
24.	Лазанье по канату	1	
25.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	
26.	Передвижения по гимнастической стенке	1	
27.	Прыжки через скакалку	1	
28.	Ритмическая гимнастика	1	

29.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	
30.	Танцевальные упражнения из танца полька	1	
31.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
32.	Спортивная игра баскетбол	1	
33.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	
34.	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	
35.	Спортивная игра волейбол	1	
36.	Спортивная игра волейбол	1	
37.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
38.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
39.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
40.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
41.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
42.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
43.	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	

44.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
46.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
47.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
48.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
49.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
50.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	
51.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	
52.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. П/и «Метатели»	1	https://resh.edu.ru/
53.	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	1	
54.	Прыжки в высоту с разбега	1	
55.	Броски набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений	1	
56.	Метание мяча на дальность Метание мяча на дальность на результат	1	

57.	Беговые и прыжковые упражнения.	1	
58.	Прыжки в длину с разбега Тестирование. Мониторинг	1	
59.	Спортивная игра футбол	1	
60.	Подвижные игры с приемами футбола	1	
61.	Чередование ходьбы и бега. <i>Ходьба и бег</i> по слабо пересечённой местности. Кросс 1,5 км без учёта времени.	1	
62.	Медленный бег по слабо пересечённой местности	1	
63.	Равномерный бег до 6 минут	1	
64.	Бег с препятствиями на местности Повороты во время бега	1	
65.	Эстафеты на отрезках до 50 м.	1	
66.	Бег с ускорением на дистанции до 60 м Равномерный бег до 6 минут.	1	
67.	Челночный бег 3x10.	1	
68.	Бег 1000 м без учёта времени.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1.	Из истории развития физической культуры в России	1	https://resh.edu.ru/
2.	Из истории развития национальных видов спорта	1	https://resh.edu.ru/
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	https://resh.edu.ru/
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	https://resh.edu.ru/
6.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	https://resh.edu.ru/
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	
9.	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/
10.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
11.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
12.	Беговые упражнения	1	
13.	Метание малого мяча на дальность	1	

14.	Бег по пересечённой местности	1	
15.	Бег с препятствиями на местности. Эстафеты на отрезках до 60 м	1	
16.	Челночный бег 3 x 10 м	1	
17.	6-минутный бег 1200 м	1	
18.	Кросс 2000 м	1	
19.	Бег 30 м Бег 60 м	1	
20.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/
21.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	https://resh.edu.ru/
22.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
23.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	
24.	Акробатическая комбинация	1	
25.	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
26.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	
27.	Обучение опорному прыжку	1	

28.	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
29.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	
30.	Танцевальные упражнения «Летка-енка». Эстафеты с акробатическими упражнениями	1	
31.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	
32.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	
33.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
34.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	
35.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
36.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
37.	Упражнения из игры волейбол	1	
38.	Упражнения из игры баскетбол	1	
39.	Упражнения из игры футбол	1	
40.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
41.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
42.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
43.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1	

44.	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	
45.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
46.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
47.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
48.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
49.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
50.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
53.	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой.	1	
54.	Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	1	
55.	Прыжки в высоту с разбега Прыжки в высоту с разбега на результат	1	
56.	Прыжки в длину с разбега	1	

57.	Прыжки в длину с места Метание мяча на дальность	1	
58.	Метание мяча в цель	1	
59.	Тестирование. Мониторинг	1	
60.	Бег по пересечённой местности Повороты во время бега	1	
61.	Эстафеты на отрезках до 100 м	1	
62.	Бег в переменном темпе до 7 мин	1	
63.	Челночный бег 3 x 10 м	1	
64.	Равномерный 6-минутный бег 1200 м	1	
65.	Бег 30 м Бег 60 м с высокого старта	1	
66.	Кросс 2000 м	1	
67.	Игра футбол	1	
68.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

РАССМОТРЕНО
ШМО учителей начальных классов
МБОУ СОШ№5 им. А.И.Майстренко

А.В.Губа
Протокол №1 от «29 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МБОУ СОШ№5 им. А.И.Майстренко

Н.Г.Ущенко
« 30» августа 2023 г.

