

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа включает следующие разделы

1. титульный лист (название программы);
2. пояснительная записка;
3. содержание учебного предмета;
4. планируемые результаты освоения учебного предмета;
5. тематическое и поурочное планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы;
6. критерии и нормы оценки знаний, умений, навыков обучающихся применительно к различным формам контроля знаний.

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 в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю)

Уровень образования: начальное общее образование

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Количество часов в неделю: 2 часа (68 часов в год)

Программа составлена на основе: Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич (М.:Просвещение»,2012г.).

УМК: Учебник В.И. Лях А.А. Зданевич Физическая культура 1-4 классы: учебник для образовательных учреждений, М.:Просвещение,2012.

Поурочные разработки: Диск с поурочным планированием по предмету «Физическая культура» для 2 класса.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

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 **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

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 приросты в их показателях.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ И ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 3. Физическое совершенствование					
3.1	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Акробатическая комбинация	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	<i>Модуль «Гимнастика».</i> Упражнения на низком гимнастическом бревне	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

4.3	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.4	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	
4.5	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения	5	0	5	
4.6	Модуль «Лёгкая атлетика» Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.7	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	7	0	7	
4.9	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Технические действия баскетболиста без мяча	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.10	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.11	Модуль «Спортивные игры. Волейбол». Игровые действия в волейболе	7	0	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.12	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

4.13	Модуль «Спортивные игры. Футбол». Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		46	0	5	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		19	0	19	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание учебного предмета. Наименование разделов и тем	Дата	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Домашнее задание
1.	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности		1	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/	Комплекс1
2.	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.		1	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/	Комплекс1
3.	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах		1	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/	Комплекс1
4.	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.		1	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/	Комплекс1
5.	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.		1	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/	Комплекс1
6.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.		1	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/	Комплекс1
7.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.		1	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/	Комплекс1
8.	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.		1	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/	Комплекс1
9.	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.		1	www.edu.ru/ www.school.edu.ru/ https://uchi.ru/	Комплекс1

10.	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс1
11.	Модуль «Спортивные игры». Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс1
12.	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс1
13.	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс1
14.	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс1
15.	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс1
16.	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс1
17.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс2
18.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс2
19.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс2
20.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс2

21.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс2
22.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс2
23.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс2
24.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс2
25.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс2
26.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс2
27.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3
28.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3
29.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3
30.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.		1		Комплекс3
31.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3
32.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3

33.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3
34.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3
35.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3
36.	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3
37.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3
38.	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3
39.	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3
40.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.		1		Комплекс3
41.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3
42.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.		1		Комплекс3
43.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3

44.	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3
45.	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3
46.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3
47.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3
48.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3
49.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3
50.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3
51.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3
52.	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс3
53.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс4
54.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс4

55.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс4
56.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс4
57.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс4
58.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс4
59.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс4
60.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс4
61.	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс4
62.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс4
63.	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс4
64.	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс4
65.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс4

66.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс4
67.	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс4
68.	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.		1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Комплекс4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68		