

Муниципальное образование Павловский район  
Краснодарского края  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 8 им. П.Н. Стратиеенко  
станции Новопластуновской.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ СОШ № 8  
им. П.Н. Стратиеенко  
ст. Новопластуновской  
Т.Ю. Наумова  
Приказ № 321/02-12  
от 30 августа 2024 года

**ИЗМЕНЕНИЯ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ**  
**по физической культуре**

Уровень образования (класс) начальное общее образование (4 класс)

Количество часов 68 часов

Принятую на заседании педагогического совета МБОУ СОШ № 8 им. П.Н. Стратиеенко ст.  
Новопластуновской 30.08.2024 года, протокол № 1

Учитель Усик Алексей Сергеевич

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2009 г. № 373(с изменениями от 11.12.2020 г.);
- Федеральной образовательной программой начального общего образования. Утвержденной приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 372

с учетом:

- Примерной основной образовательной программы начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15);
- Примерной программы начального, основного и среднего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 года №3/16

Согласовано:

Протокол заседания школьного  
методического объединения учителей  
начальных классов МБОУ СОШ № 8  
им. П.Н. Стратиеенко

Протокол №1 от «28» августа 2024 г.

О.В. Гавва

Согласовано:

Заместитель директора по  
учебно-методической работе  
МБОУ СОШ № 8 им. П.Н. Стратиеенко

И.А. Черухина  
«29» августа 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 4 класса составлена на основе:

- Примерной основной образовательной программы основного общего образования по физической культуре (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. №1/15) и Примерной программы начального, основного и среднего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 года №3/16

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373;

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №8 им.П.Н.Стратиенко ст.Новопластуновской

- В соответствии с ФГОС основного общего образования

- Программой воспитания МБОУ СОШ № 8 им.П.Н.Стратиенко

### 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

В соответствии с приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 372, в целях достижения планируемых результатов освоения рабочей программы по физической культуре не ниже соответствующих содержания планируемых результатов ФОП ООО, дополнить разделы рабочей программы по физической культуре для 4 классов следующим содержанием:

Изучение физической культуры в начальной школе направлено на достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

**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.

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.

**По окончании 4 класса** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- 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.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- 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.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- 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.

**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;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

## Содержание

### 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».

#### **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.



# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 4 КЛАСС

| № п/п                                                   | Наименование разделов и тем программы                                           | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                  |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                 | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                                                                 |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                                                 |
| 1.1                                                     | Знания о физической культуре                                                    | 2                |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 2                |                    |                     |                                                                                 |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                                                 |
| 2.1                                                     | Самостоятельная физическая подготовка                                           | 3                |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 2.2                                                     | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2                |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 5                |                    |                     |                                                                                 |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                                                 |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура           |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                                                 |
| 1.1                                                     | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела              | 1                |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 1.2                                                     | Закаливание организма                                                           | 1                |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 2                |                    |                     |                                                                                 |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                                                 |
| 2.1                                                     | Гимнастика с основами акробатики                                                | 9                |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 2.2                                                     | Легкая атлетика                                                                 | 8                |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 2.3                                                     | Подвижные и спортивные игры                                                     | 14               |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 31               |                    |                     |                                                                                 |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                                                 |                  |                    |                     |                                                                                 |
| 3.1                                                     | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО                    | 28               |                    |                     | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                 | 28               |                    |                     |                                                                                 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                                                 | 68               | 0                  | 0                   |                                                                                 |



# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 4 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                             | Количество часов |                  |                  | Дата<br>изучения | Электронные цифровые<br>образовательные ресурсы                                 |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                        | Всего            | Контр.<br>работы | Практ.<br>работы |                  |                                                                                 |
| 1        | Из истории развития физической культуры в России                                       | 1                |                  |                  |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 2        | Из истории развития национальных видов спорта                                          | 1                |                  |                  |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 3        | Самостоятельная физическая подготовка                                                  | 1                |                  |                  |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 4        | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма                      | 1                |                  |                  |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 5        | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1                |                  |                  |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 6        | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры                             | 1                |                  |                  |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 7        | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры                                 | 1                |                  |                  |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 8        | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела                     | 1                |                  |                  |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 9        | Закаливание организма                                                                  | 1                |                  |                  |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 10       | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой                                      | 1                |                  |                  |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 11       | Упражнения в прыжках в высоту с разбега                                                | 1                |                  |                  |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 12       | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                                       | 1                |                  |                  |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 13       | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания                                       | 1                |                  |                  |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 14       | Беговые упражнения                                                                     | 1                |                  |                  |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 15       | Беговые упражнения                                                                     | 1                |                  |                  |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 16       | Метание малого мяча на дальность                                                       | 1                |                  |                  |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 17       | Метание малого мяча на дальность                                                       | 1                |                  |                  |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 18       | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений         | 1                |                  |                  |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 19       | Акробатическая комбинация                                                              | 1                |                  |                  |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |

|    |                                                                                    |   |  |  |  |                                                                                 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|
| 20 | Акробатическая комбинация                                                          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 21 | Упражнения на гимнастической перекладине                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 22 | Упражнения на гимнастической перекладине                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 23 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 24 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 25 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»                                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 26 | Танцевальные упражнения «Летка-енка»                                               | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 27 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 28 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 29 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 30 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»                                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 31 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 32 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»                                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 33 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина»                                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 34 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»                                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 35 | Упражнения из игры волейбол                                                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 36 | Упражнения из игры волейбол                                                        | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 37 | Упражнения из игры баскетбол                                                       | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 38 | Упражнения из игры баскетбол                                                       | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 39 | Упражнения из игры футбол                                                          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 40 | Упражнения из игры футбол                                                          | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 41 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени                                 | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 42 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 43 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 44 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса                           | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                |   |  |  |  |                                                                                 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|---------------------------------------------------------------------------------|
|    | ГТО. Бег на 1000м                                                                                                                                                              |   |  |  |  |                                                                                 |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м                                                                                                     | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения                                                                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения                                                                             | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты                                                                                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты                                                                                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 51 | 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 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низ-кой перекладине 90см. Эстафеты                                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низ-кой перекладине 90см. Эстафеты                                                  | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры                                         | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                                                            | 1 |  |  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |

|                                     |                                                                                                                              |    |   |   |  |                                                                                 |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------|
| 59                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 60                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 61                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                        | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 62                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры                        | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 63                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                  | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 64                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                  | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 65                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры                                                 | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 66                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры                                                 | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 67                                  | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени      | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| 68                                  | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени      | 1  |   |   |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/4/">https://resh.edu.ru/subject/9/4/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                              | 68 | 0 | 0 |  |                                                                                 |

