

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Карсовайская средняя общеобразовательная школа»
Балезинского района Удмуртской Республики

Принято на заседании №1
педагогического совета
« 31 » августа 2023 г.
Секретарь: _____ Е.Б. Тебенькова

Утверждаю
Директор школы: _____ И.В. Буланова
« 1 » сентября 2023 г
Приказ № 190 - ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
начального общего образования
для обучающихся 4 класса

Учитель: Тебенькова Т.В.
учитель физической культуры,
1 квалификационная категория

2023 - 2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре начального общего образования разработана на основе следующих нормативно – правовых документов;

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Программа начального общего образования ФГОС НОО
4. Учебный план МБОУ «Карсовайская средняя школа»
5. Программа воспитания МБОУ « Карсовайская средняя школа»

Преподавание предмета ведётся по учебникам, рекомендованным Министерством просвещения

Программа по физической культуре 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.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии физической подготовленности;

- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития физической подготовленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря

освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

При освоении учебного предмета обучающиеся с **ОВЗ** обучаются по базовым учебникам для сверстников, не имеющих ограничений здоровья, *со специальными, учитывающими особые образовательные потребности, приложениями и дидактическими материалами* (преимущественное использование натуральной и иллюстративной наглядности), рабочими тетрадями и пр. на бумажных или электронных носителях, обеспечивающими реализацию программы коррекционной работы, направленную на специальную поддержку освоения основной образовательной программы. Обучающимся с ОВЗ для прохождения текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации создаются специальные условия.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Связь с рабочей программой воспитания школы: программа воспитания на уроках физической культуры реализуется через модуль «Школьный урок»

Патриотическое воспитание: ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание : представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания: знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья: осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание: экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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, 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

4 КЛАСС

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

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программ	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знание о физической культуре					
1.1	Знание о физической культуре	2	2	0	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	1	
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	
1.2	Закаливание организма	1	0	1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1	9	
2.2	Лёгкая атлетика	10	1	9	
2.3	Лыжная подготовка	14	1	13	
2.4	Плавательная подготовка	2	1	1	
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	1	13	
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно –ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	1	11	
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	8	60	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Тема урока	Всего	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. ИОТ № 169; 172; 177; 180	1	1	0	https://www.youtube.com/watch?v=9BWQFsAf4fk
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	1	0	
3	Беговые упражнения	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=NhAR9mqUqMM
4	Беговые упражнения	1	0	1	
5	Беговые упражнения	1	0	1	
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	
7	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	
8	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	
9	Прыжок в высоту с разбега	1	0	1	

	способом перешагивания				
10	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=LEt1BDzsz0k
11	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	
12	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	
13	Самостоятельная физическая подготовка. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. ИОТ № 180	1	1	0	
14	Разучивание подвижной игры "Запрещённое движение"	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=rz_e9cTzNCk
15	Разучивание подвижной игры " Подвижная цель"	1	0	1	
16	Разучивание подвижной игры " Подвижная цель"	1	0	1	
17	Разучивание подвижной игры "Эстафета с ведением футбольного мяча	1	0	1	
18	Разучивание подвижной игры "Эстафета с ведением футбольного мяча	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=SdpvsaD5Vp4
19	Разучивание подвижной игры "Паровая машина"	1	0	1	
20	Разучивание подвижной игры "Гонка лодок"	1	0	1	

21	Разучивание подвижной игры "Гонка лодок"	1	0	1	
22	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=_hIQCFABxiQ
23	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=6qNYPhzUV3c
24	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=3n9qlgJ6Zvo
25	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=L1OAIIDIAyY
26	Упражнения из игры футбол	1	0	1	
27	Упражнения из игры футбол	1	0	1	
28	Закаливание организма. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. ИОТ № 178; 180	1	1	0	https://www.youtube.com/watch?v=JxOPemDkInI
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	
31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие	1	0	1	

	упражнения				
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=jD3n3XQg8Ow&t=187s
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=jD3n3XQg8Ow&t=187s
35	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	
38	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Бег на время 2 км.- мальчики.; 1 км.- девочки	1	0	1	
39	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными	1	1	0	

	играми				
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=yvSMdtCU2IM
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	
43	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. ИОТ № 176	1	1	0	
44	Акробатическая комбинация	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=-DNGOLwu-5c
45	Акробатическая комбинация	1	0	1	
46	Акробатическая комбинация	1	0	1	
47	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	
48	Подводящие упражнения для	1	0	1	

	обучения опорному прыжку				
49	Подводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	
50	Обучение опорному прыжку	1	0	1	
51	Упражнение на гимнастической перекладине	1	0	1	
52	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=aPRmghdQG-g
53	Танцевальные упражнения "Летка - енка"	1	0	1	
54	Правила ТБ на уроках. ИОТ 177. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	1	0	https://www.youtube.com/watch?v=qwBUethUstE
55	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	1	0	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты	1	0	1	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты	1	0	1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м.	1	0	1	

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине - мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Эстафеты	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=9Qa72Gn67nw
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1	0	1	
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=mL6xOmttoVo
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=VWgWNCNhNAc

	ногами. Эстафеты				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Подвижные игры	1	0	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры	1	0	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты	1	0	1	https://www.youtube.com/watch?v=atjbQONYfF8
67	Упражнения в плавании кроль на груди. Подвижные игры	1	0	1	
68	Упражнения в плавании кроль на спине. Подвижные игры	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПО ПРОГРАММЕ		68	8	60	

