**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**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.

**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**

**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** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 8 | Закаливание организма | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 9 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 10 | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 11 | Акробатическая комбинация | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 14 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 15 | Обучение опорному прыжку | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 16 | Обучение опорному прыжку | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 17 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 20 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 21 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 22 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 24 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 27 | Беговые упражнения | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 28 | Метание малого мяча на дальность | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 31 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 36 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 37 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 39 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 41 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 42 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 43 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 44 | Подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 45 | Подводящие упражнения | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 46 | Упражнения с плавательной доской | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 47 | Упражнения в скольжении на груди | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 48 | Упражнения в скольжении на груди | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 49 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 50 | Плавание кролем на спине в полной координации | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 51 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 52 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 53 | Упражнения в плавании способом кроль | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 55 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 56 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 57 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 58 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 61 | Упражнения из игры волейбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 62 | Упражнения из игры волейбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 63 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| 64 | Упражнения из игры баскетбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 65 | Упражнения из игры футбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 66 | Упражнения из игры футбол | 1 | 0 | 0 |  | [http://metodsovet.su/dir/fiz\_kultura/9](https://www.google.com/url?q=http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 67 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | 0 | 0 |  | [http://www.fizkult-ura.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.fizkult-ura.ru/&sa=D&ust=1566007446937000) |
| 68 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 | 0 | 0 |  | [https://fk-i-s.ru/](https://www.google.com/url?q=https://fk-i-s.ru/&sa=D&ust=1566007446936000) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |