

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МО АЛАПАЕВСКОЕ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО



Дунаева Т.Н..

Протокол № 1

от «26» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР



Болотова Л.В.

Протокол № 11

от «26» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Врио директора МОУ «Деевская СОШ»



Госьков Д.М.

Приказ № 50 -од
от «28» августа 2026 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 10682929)**

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)
для обучающихся 1 – 4 классов**

Деево, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет 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 свое 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 свое 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 ее 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, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 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).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка.

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Легкая атлетика.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка.

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Легкая атлетика.

Правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лежа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полета. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры.

Подвижные игры с техническими приемами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся

скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством

регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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, прием 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 ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

выполнять небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 КЛАСС

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом 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 **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать свое суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

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 легкой 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

1 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	10			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
2.3	Строевые команды и построения	1			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

					cok
1.2	Игры и игровые задания	20			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
1.3	Организирующие команды и приёмы	2			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 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	3			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
2.2	Лыжная подготовка	12			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

					cok
2.3	Легкая атлетика	15			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
2.4	Подвижные игры	16			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
Итого по разделу		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 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			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
2.3	Физическая нагрузка	2			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
2.2	Легкая атлетика	10			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
2.3	Лыжная подготовка	12			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
2.4	Плавательная подготовка	12			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

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			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
1.2	Закаливание организма	1			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
2.2	Легкая атлетика	10			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
2.3	Лыжная подготовка	12			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
2.4	Плавательная подготовка	12			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	позиции					
5	Основные направления физической культуры и спорта	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
9	Техника выполнения основных строевых команд	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
10	Техника выполнения строевых	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	упражнений					cok
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
12	Принципы закаливания	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	игр					
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
18	Виды танцевальных движений	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
19	Основные элементы физических упражнений	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
20	Организуящие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
21	Техника выполнения гимнастического шага	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
23	Техника выполнения	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе					cok
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
29	Техника выполнения	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	упражнений для формирования стопы					cok
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
36	Методика	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	составления комбинаций упражнений					cok
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
43	Техника выполнения	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	различных видов ходьбы для развития координации					cok
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой,	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	горизонтальной плоскостях					
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
57	Основные правила	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	проведения ролевых подвижных игр					cok
58	Ролевые подвижные игры	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	музыкального ритма					
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
68	Игры с гимнастическим предметом	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
72	Спортивные эстафеты с мячом	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
75	Организующие команды при построении	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	пресса					
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	для укрепления голеностопных суставов					
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	соперника					
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	у соперника двумя руками					
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
3	Современные Олимпийские игры	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
4	Физическое развитие	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
5	Физические качества	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
6	Развитие координации движений	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
8	Закаливание организма	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
11	Строевые упражнения и команды	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
12	Прыжковые упражнения	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
13	Гимнастическая разминка	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
20	Танцевальные гимнастические движения	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	Поднимание туловища из положения лежа на спине					
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
24	Спуск с горы в основной стойке	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
25	Спуск с горы в основной стойке	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
26	Подъем лесенкой	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
27	Подъем лесенкой	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
30	Торможение лыжными палками	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

						cok
31	Торможение лыжными палками	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
32	Торможение падением на бок	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
38	Сложно координированные	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	прыжковые упражнения					cok
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
46	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
47	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
49	Игры с приемами баскетбола	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
50	Игры с приемами баскетбола	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
55	Прием «волна» в баскетболе	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
56	Прием «волна» в баскетболе	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
61	Футбольный бильярд	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
62	Футбольный бильярд	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
63	Бросок ногой	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

						cok
64	Бросок ногой	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
--	----	---	---	--

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
2	История появления современного спорта	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
3	Виды физических упражнений	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
5	Дозировка физических нагрузок	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
7	Закаливание организма под душем	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
9	Строевые команды и упражнения	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
10	Лазанье по канату	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
13	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
14	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине					
15	Прыжки через скакалку	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
17	Ритмическая гимнастика	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
20	Танцевальные	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	упражнения из танца полька					cok
21	Прыжок в длину с разбега	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
23	Броски набивного мяча	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
25	Челночный бег	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
33	Повороты на лыжах способом переступания на	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	месте					
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
37	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
38	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
41	Скольжение с	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	пологого склона с поворотами и торможением					cok
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
43	Правила поведения в бассейне	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
46	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
47	Упражнения ознакомительного	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	плавания: погружение в воду и всплывание					
48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
49	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
51	Упражнения в плавании брассом	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
52	Упражнения в плавании брассом	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
53	Проплывание дистанции 25 м вольным стилем	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
55	Подвижные игры с	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки					cok
56	Спортивная игра баскетбол	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
57	Спортивная игра баскетбол	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
61	Спортивная игра волейбол	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	месте и в движении					
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
64	Спортивная игра футбол	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
65	Спортивная игра футбол	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
66	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
--	----	---	---	--

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				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
6	Правила предупреждения	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах					
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
8	Закаливание организма	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
10	Акробатическая комбинация	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
11	Акробатическая комбинация	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
15	Обучение опорному прыжку	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
16	Обучение опорному прыжку	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
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 -	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	девочки					
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	ГТО. Бег на 1000 м					
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
27	Беговые упражнения	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
28	Метание малого мяча на дальность	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
38	Передвижение на лыжах одновременным	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	одношажным ходом с небольшого склона					
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
44	Подводящие упражнения	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

						cok
45	Подводящие упражнения	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
46	Упражнения с плавательной доской	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
47	Упражнения в скольжении на груди	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
48	Упражнения в скольжении на груди	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
51	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
52	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
53	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
54	Освоение правил и	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м					cok
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
61	Упражнения из игры волейбол	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
62	Упражнения из игры	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

	волейбол					cok
63	Упражнения из игры баскетбол	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
64	Упражнения из игры баскетбол	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
65	Упражнения из игры футбол	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
66	Упражнения из игры футбол	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://www.gosuslugi.ru/newsearch/platforma-cok

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
--	----	---	---	--

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

