

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет образования, науки и молодежной политики**

**Волгоградской области**


**Отдел образования администрации Алексеевского муниципального**

**района Волгоградской области**

**МБОУ Ларинская СШ**


**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

  
Канавина Н. Б.  
Протокол № 1 от «30» 08  
2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Педагог - организатор  
по УР

  
Тараброва А.В.  
Протокол № 1 от «31 »  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
Ларинской СШ

  
Е.К. Локтионова  
Приказ № 91 от «31 »  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3445577)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 класса

Составитель: Короткова Ирина Николаевна,

учитель начальных классов

**х. Ларинский , 2023 год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА, физическая культура 1 класс.**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России,

формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и

форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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).

# 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 её развития. Физические упражнения для физкультминуток 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 лёжа. 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: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, 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).

#### *Лёгкая 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.

# **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 **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные 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 её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- 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:**

- 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.

**Познавательные универсальные учебные 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 её 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:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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.

#### **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**

### **1 КЛАСС**

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 её 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.

## 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	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
2	Современные физические упражнения	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>

11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
23	Разучивание прыжков в группировке	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
24	Прыжки в упоре на руках,	1				Библиотека ЦОК

	толчком двумя ногами					<a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>



	координации					
37	Чем отличается ходьба от бега	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>

48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
55	Считалки для подвижных игр	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
61	Самостоятельная организация и	1				Библиотека ЦОК

	проведение подвижных игр					<a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
75	Основные правила, ТБ на уроках,	1				Библиотека ЦОК

	особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО					<a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>

83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>

90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>

	цель. Подвижные игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411bf8">https://m.edsoo.ru/7f411bf8</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

