МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики
Волгоградской области
Администрации Клетского муниципального района
Волгоградской области
МКОУ "Верхнечеренская СШ" Клетского муниципального района
Волгоградской области

Согласовано на заседании МО	Утверждено:
МКОУ «Верхнечеренская СШ	и.о. директора
Клетского муниципального района	МКОУ «Верхнечеренская СШ»
Волгоградской области	«31» августа 2026 г.
Протокол № 1 от 30 августа 2026 г.	_____Е.А.Аржанова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10509777)

учебного предмета «Физическая культура»(Вариант 2)

для обучающихся 1-4 классов

х. Верхнечеренский
2026 год

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 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 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 физкультминутки 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, перекатыванию;

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;

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	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
1.2	Осанка человека	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
2.2	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
2.3	Легкая атлетика	18			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
Итого по разделу		26			
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			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
2.2	Лыжная подготовка	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

2.3	Легкая атлетика	15			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
2.4	Подвижные игры	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
Итого по разделу		55			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
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			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
2.3	Физическая нагрузка	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
2.2	Легкая атлетика	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
2.3	Лыжная подготовка	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
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			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
1.2	Закаливание организма	1			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
2.2	Легкая атлетика	14			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
2.3	Лыжная подготовка	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
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	Инструктаж по ТБ. Что такое физическая культура	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
2	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
3	Инструктаж по ТБ. Чем отличается ходьба от бега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
4	Инструктаж по ТБ. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
5	Инструктаж по ТБ. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
6	Инструктаж по ТБ. Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
7	Инструктаж по ТБ. Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

8	Инструктаж по ТБ. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
9	Инструктаж по ТБ. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
10	Инструктаж по ТБ. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
11	Инструктаж по ТБ. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
12	Инструктаж по ТБ. Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
13	Инструктаж по ТБ. Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
14	Инструктаж по ТБ. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
15	Инструктаж по ТБ. Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

16	Инструктаж по ТБ. Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
17	Инструктаж по ТБ. Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
18	Инструктаж по ТБ. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
19	Инструктаж по ТБ. Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
20	Инструктаж по ТБ. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
21	Инструктаж по ТБ. Современные физические упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
22	Инструктаж по ТБ. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
23	Инструктаж по ТБ. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
24	Инструктаж по ТБ. Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

25	Инструктаж по ТБ. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
26	Инструктаж по ТБ. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
27	Инструктаж по ТБ. Исходные положения в физических упражнениях	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
28	Инструктаж по ТБ. Учимся гимнастическим упражнениям	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
29	Инструктаж по ТБ. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
30	Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения, основные техники	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
31	Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения, основные техники	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
32	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
33	Инструктаж по ТБ. Способы построения и повороты стоя на месте	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

34	Инструктаж по ТБ. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
35	Инструктаж по ТБ. Гимнастические упражнения с мячом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
36	Инструктаж по ТБ. Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
37	Инструктаж по ТБ. Гимнастические упражнения в прыжках	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
38	Инструктаж по ТБ. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
39	Инструктаж по ТБ. Подъем ног из положения лежа на животе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
40	Инструктаж по ТБ. Сгибание рук в положении упор лежа	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
41	Инструктаж по ТБ. Разучивание прыжков в группировке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
42	Инструктаж по ТБ. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
43	Инструктаж по ТБ. Считалки для подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

44	Инструктаж по ТБ. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
45	Инструктаж по ТБ. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
46	Инструктаж по ТБ. Обучение способам организации игровых площадок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
47	Инструктаж по ТБ. Обучение способам организации игровых площадок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
48	Инструктаж по ТБ. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
49	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
50	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
51	Инструктаж по ТБ. Упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
52	Инструктаж по ТБ. Упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
53	Инструктаж по ТБ. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

54	Инструктаж по ТБ. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
55	Инструктаж по ТБ. Техника ступающего шага во время передвижения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
56	Инструктаж по ТБ. Техника ступающего шага во время передвижения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
57	Инструктаж по ТБ. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
58	Инструктаж по ТБ. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
59	Инструктаж по ТБ. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
60	Инструктаж по ТБ. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
61	Инструктаж по ТБ. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

62	Инструктаж по ТБ. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
63	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
64	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
65	Инструктаж по ТБ. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
66	Инструктаж по ТБ. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
67	Инструктаж по ТБ. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
68	Инструктаж по ТБ. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
69	Инструктаж по ТБ. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

70	Инструктаж по ТБ. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
71	Инструктаж по ТБ. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
72	Инструктаж по ТБ. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
73	Инструктаж по ТБ. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
74	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
75	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
76	Инструктаж по ТБ. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
77	Инструктаж по ТБ. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
78	Инструктаж по ТБ. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

79	Инструктаж по ТБ. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
80	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
81	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
82	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
83	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
84	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
85	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

86	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
87	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
88	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
89	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
90	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

91	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
92	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
93	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
94	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
95	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

96	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
97	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
98	Резерв. Инструктаж по ТБ. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
99	Резерв. Инструктаж по ТБ. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
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	Инструктаж по ТБ. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
2	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
3	Инструктаж по ТБ. Бег с поворотами и изменением направлений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
4	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
5	Инструктаж по ТБ. Сложно координированные беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
6	Инструктаж по ТБ. Сложно координированные беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
7	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м					
8	Инструктаж по ТБ. Броски мяча в неподвижную мишень	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
9	Инструктаж по ТБ. Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
10	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
11	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
12	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
13	Инструктаж по ТБ. Зарождение Олимпийских игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
14	Инструктаж по ТБ. Физическое развитие	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
15	Инструктаж по ТБ. Физические качества	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
16	Инструктаж по ТБ. Современные Олимпийские игры	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
17	Инструктаж по ТБ. Развитие координации движений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
18	Инструктаж по ТБ. Дневник наблюдений по физической культуре	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

19	Инструктаж по ТБ. Закаливание организма	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
20	Инструктаж по ТБ. Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
21	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
22	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения и команды	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
23	Инструктаж по ТБ. Прыжковые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
24	Инструктаж по ТБ. Гимнастическая разминка	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
25	Инструктаж по ТБ. Ходьба на гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
26	Инструктаж по ТБ. 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				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
27	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
28	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки					
29	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гимнастическим мячом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
30	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
31	Инструктаж по ТБ. Танцевальные гимнастические движения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
32	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
33	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
34	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
35	Инструктаж по ТБ. Спуск с горы в основной стойке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

36	Инструктаж по ТБ. Спуск с горы в основной стойке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
37	Инструктаж по ТБ. Подъем лесенкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
38	Инструктаж по ТБ. Подъем лесенкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
39	Инструктаж по ТБ. Спуски и подъёмы на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
40	Инструктаж по ТБ. Спуски и подъёмы на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
41	Инструктаж по ТБ. Торможение лыжными палками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
42	Инструктаж по ТБ. Торможение лыжными палками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
43	Инструктаж по ТБ. Торможение падением на бок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
44	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
45	Инструктаж по ТБ. Игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
46	Инструктаж по ТБ. Игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
47	Инструктаж по ТБ. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

48	Инструктаж по ТБ. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
49	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
50	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
51	Инструктаж по ТБ. Прием «волна» в баскетболе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
52	Инструктаж по ТБ. Прием «волна» в баскетболе	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
53	Инструктаж по ТБ. Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
54	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
55	Инструктаж по ТБ. Броски мяча в неподвижную мишень	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
56	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
57	Инструктаж по ТБ. Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

58	Инструктаж по ТБ. Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
59	Инструктаж по ТБ. Гонка мячей и слалом с мячом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
60	Инструктаж по ТБ. Гонка мячей и слалом с мячом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
61	Инструктаж по ТБ. Футбольный бильярд	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
62	Инструктаж по ТБ. Футбольный бильярд	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
63	Инструктаж по ТБ. Бросок ногой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
64	Инструктаж по ТБ. Бросок ногой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
65	Инструктаж по ТБ. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
66	Инструктаж по ТБ. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
67	Резерв. Инструктаж по ТБ. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

68	Резерв. Инструктаж по ТБ. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
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	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
2	Инструктаж по ТБ. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
3	Инструктаж по ТБ. Сложно координированные беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
4	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
5	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
6	Инструктаж по ТБ. Физическая культура у древних народов	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
7	Инструктаж по ТБ. История появления современного спорта	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

8	Инструктаж по ТБ. Виды физических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
9	Инструктаж по ТБ. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
10	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
11	Инструктаж по ТБ. Дозировка физических нагрузок	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
12	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
13	Инструктаж по ТБ. Бег с поворотами и изменением направлений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
14	Инструктаж по ТБ. Броски мяча в неподвижную мишень	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
15	Инструктаж по ТБ. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
16	Инструктаж по ТБ. Закаливание организма под душем	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

17	Инструктаж по ТБ. Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
18	Инструктаж по ТБ. Строевые команды и упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
19	Инструктаж по ТБ. Лазанье по канату	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
20	Инструктаж по ТБ. Передвижения по гимнастической скамейке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
21	Инструктаж по ТБ. 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				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
22	Инструктаж по ТБ. Передвижения по гимнастической стенке	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
23	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
24	Инструктаж по ТБ. Прыжки через скакалку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

25	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
26	Инструктаж по ТБ. Ритмическая гимнастика	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
27	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
28	Инструктаж по ТБ. Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
29	Инструктаж по ТБ. Танцевальные упражнения из танца полька	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
30	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
31	Инструктаж по ТБ. Игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
32	Инструктаж по ТБ. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

33	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
34	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
35	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
36	Инструктаж по ТБ. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
37	Инструктаж по ТБ. Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
38	Инструктаж по ТБ. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
39	Инструктаж по ТБ. Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
40	Инструктаж по ТБ. Повороты на лыжах способом переступания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
41	Инструктаж по ТБ. Повороты на лыжах способом переступания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

42	Инструктаж по ТБ. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
43	Инструктаж по ТБ. Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
44	Инструктаж по ТБ. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
45	Инструктаж по ТБ. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
46	Инструктаж по ТБ. Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
47	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
48	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
49	Инструктаж по ТБ. Спортивная игра баскетбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
50	Инструктаж по ТБ. Спортивная игра баскетбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

51	Инструктаж по ТБ. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
52	Инструктаж по ТБ. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
53	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
54	Инструктаж по ТБ. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
55	Инструктаж по ТБ. Спортивная игра волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
56	Инструктаж по ТБ. Спортивная игра волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
57	Инструктаж по ТБ. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
58	Инструктаж по ТБ. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
59	Инструктаж по ТБ. Челночный бег	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
60	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м					
61	Инструктаж по ТБ. Броски набивного мяча	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
62	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
63	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
64	Инструктаж по ТБ. Спортивная игра футбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
65	Инструктаж по ТБ. Спортивная игра футбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
66	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с приемами футбола	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
67	Резерв. Инструктаж по ТБ. Соревнования. «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
68	Резерв. Инструктаж по ТБ. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
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	Инструктаж по ТБ. Из истории развития физической культуры в России	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
2	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
3	Инструктаж по ТБ. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
4	Инструктаж по ТБ. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
5	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
6	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
7	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

8	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
9	Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
10	Инструктаж по ТБ. Из истории развития национальных видов спорта	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
11	Инструктаж по ТБ. Самостоятельная физическая подготовка	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
12	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
13	Инструктаж по ТБ. Упражнения из игры футбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
14	Инструктаж по ТБ. Упражнения из игры футбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
15	Инструктаж по ТБ. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
16	Инструктаж по ТБ. Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

17	Инструктаж по ТБ. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
18	Инструктаж по ТБ. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
19	Инструктаж по ТБ. Закаливание организма	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
20	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
21	Инструктаж по ТБ. Акробатическая комбинация	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
22	Инструктаж по ТБ. Акробатическая комбинация	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
23	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
24	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

25	Инструктаж по ТБ. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
26	Инструктаж по ТБ. Обучение опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
27	Инструктаж по ТБ. Обучение опорному прыжку	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
28	Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической перекладине	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
29	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
30	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
31	Инструктаж по ТБ. Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
32	Инструктаж по ТБ. Упражнения из игры баскетбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

33	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
34	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
35	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
36	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
37	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
38	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
39	Инструктаж по ТБ. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
40	Инструктаж по ТБ. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

41	Инструктаж по ТБ. Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
42	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
43	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
44	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
45	Инструктаж по ТБ. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
46	Инструктаж по ТБ. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
47	Инструктаж по ТБ. Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

48	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
49	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
50	Инструктаж по ТБ. Упражнения из игры волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
51	Инструктаж по ТБ. Упражнения из игры волейбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
52	Инструктаж по ТБ. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
53	Инструктаж по ТБ. Беговые упражнения	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
54	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
55	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

56	Инструктаж по ТБ. Метание малого мяча на дальность	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
57	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
58	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
59	Инструктаж по ТБ. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
60	Инструктаж по ТБ. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
61	Инструктаж по ТБ. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
62	Инструктаж по ТБ. Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
63	Инструктаж по ТБ. Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
64	Инструктаж по ТБ. Упражнения из игры баскетбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
65	Инструктаж по ТБ. Упражнения из игры футбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c

66	Инструктаж по ТБ. Упражнения из игры футбол	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
67	Резерв. Инструктаж по ТБ. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
68	Резерв. Инструктаж по ТБ. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/8a14ec6c
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