

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Иркутской области

АМО УО Куйтунский район

МКОУ ЦО "Альянс" п. Харик

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ /Кизей И.В./

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ /Мачихо Н.В./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 5286899)**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

п. Харик,  
2024

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Федеральной образовательной программы начального общего образования, Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

## 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.

## **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 поочерёдно 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.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. 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 приёмами 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 приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, 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 разноимённым 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.

###### ***Лёгкая 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.

###### ***Подвижные и спортивные игры***

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём 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.

### ***Знания о физической культуре***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

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

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### ***Гимнастика с основами акробатики***

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Подвижные и спортивные игры***

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

##### ***Прикладно-ориентированная физическая культура***

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **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.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные 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:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её 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;
- делать 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:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом 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.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **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.

### **2 КЛАСС**

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 своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 КЛАСС**

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 её 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 вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

### **4 КЛАСС**

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

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

- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной;
- 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;
- 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.

#### **Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания**

–максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета «Физическая культура» для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;

–выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;

–привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

–применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;

–побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу школы, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;

–организацию шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

–инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

#### **1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	Урок «Физические качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
1.2	Осанка человека	1	0	1	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a> Урок «Скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a> Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a>
2.2	Лыжная подготовка	13	0	13	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки.

					Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/s tart/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/s tart/223641/</a>
2.3	Легкая атлетика	10	0	10	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/s tart/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/s tart/169041/</a> Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/s tart/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/s tart/169062/</a> Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/s tart/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/s tart/189310/</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/s tart/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/s tart/189765/</a> Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/s tart/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/s tart/189786/</a> Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/s tart/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/s tart/189806/</a> Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/s tart/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/s tart/189846/</a>
Итого по разделу		33			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18	0	18	Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/s tart/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/s tart/169082/</a> Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/s tart/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/s tart/43254/</a> Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/s tart/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/s tart/190654/</a>
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	68	

## 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	1	0	1	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/s tart/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/s tart/168855/</a>
Итого по разделу		1			

### Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

2.1	Физическое развитие и его измерение	3	0	3	Физическое развитие <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/s tart/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/s tart/168916/</a>
Итого по разделу		3			

## ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

### Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	Урок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/s tart/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/s tart/168999/</a>
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/s tart/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/s tart/168916/</a>
Итого по разделу		3			

### Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/s tart/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/s tart/223981/</a>
2.2	Лыжная подготовка	10	0	10	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/s tart/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/s tart/223641/</a>

2.3	Легкая атлетика	10	0	10	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
2.4	Подвижные игры	10	0	10	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a> Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a> Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ)
Итого по разделу		40			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	21	0	21	Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a> Nsportal.ru
Итого по разделу		21			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a> Урок «Физические качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
Итого по разделу		1			

<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	Физическое развитие <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/s tart/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/s tart/168916/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/s tart/169020/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/s tart/169020/</a>
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	Физическая нагрузка <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/s tart/169020/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/s tart/169020/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	Урок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/s tart/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/s tart/168999/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	Дыхательная и зрительная гимнастика <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/s tart/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/s tart/168999/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	Урок «Скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/s tart/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/s tart/223621/</a> Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/s tart/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/s tart/90482/</a>
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/s tart/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/s tart/169041/</a> Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/s tart/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/s tart/169062/</a>
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ)

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/s tart/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/s tart/223641/</a> Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/s tart/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/s tart/223801/</a> Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/s tart/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/s tart/189419/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/s tart/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/s tart/189765/</a> Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/s tart/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/s tart/189786/</a> Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/s tart/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/s tart/189806/</a> Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/s tart/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/s tart/189846/</a>
Итого по разделу		40			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22	0	22	Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/s tart/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/s tart/169082/</a> Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/s tart/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/s tart/43254/</a> Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/s tart/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/s tart/190654/</a>
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

#### 4 КЛАСС

№	Наименование	Количество часов	Электронные (цифровые)
---	--------------	------------------	------------------------

п/п	разделов и тем программы	Всего	Конт роль ные работ ы	Прак тичес кие работ ы	образовательные ресурсы
<b>Раздел 1.Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a> Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	Физическое развитие <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0		Урок «Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1.Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
1.2	Закаливание организма	1	0	1	Урок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	Урок «Скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a> Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a>
2.2	Легкая атлетика	9	0	9	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта»

					(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/s tart/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/s tart/169041/</a> Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/s tart/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/s tart/169062/</a>
2.3	Лыжная подготовка	10	0	10	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/s tart/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/s tart/223641/</a> Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/s tart/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/s tart/223801/</a> Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/s tart/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/s tart/189419/</a>
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/s tart/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/s tart/189765/</a> Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/s tart/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/s tart/189786/</a> Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/s tart/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/s tart/189806/</a> Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/s tart/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/s tart/189846/</a>
Итого по разделу					
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	0	23	Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/s tart/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/s tart/169082/</a> Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/s">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/s</a>

					<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/s tart/43254/">tart/43254/</a> Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/s tart/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/s tart/190654/</a>
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контр ольны е работ ы	Практ ически е работ ы	
1	Что такое физическая культура.	1		1	06.09.2024
2	Современные физические упражнения.	1		1	09.09.2024
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		1	13.09.2024
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	16.09.2024
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		1	20.09.2024
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		1	23.09.2024
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1		1	27.09.2024
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1		1	30.09.2024
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		1	04.10.2024
10	Акробатические упражнения, основные техники	1		1	07.10.2024
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		1	11.10.2024
12	Гимнастические упражнения с мячом	1		1	14.10.2024
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		1	18.10.2024
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1			21.10.2024
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1		1	25.10.2024
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения	1		1	04.11.2024

	лежа на спине				
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1	08.11.2024
18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1		1	11.11.2024
19	Чем отличается ходьба от бега	1		1	15.11.2024
20	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	18.11.2024
21	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	22.11.2024
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	25.11.2024
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		1	29.11.2024
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1		1	02.12.2024
25	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		1	06.12.2024
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1		1	09.12.2024
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1		1	13.12.2024
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1		1	16.12.2024
29	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		1	20.12.2024
30	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1		1	23.12.2024
31	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		1	27.12.2024
32	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1		1	13.01.2025
33	Переноска лыж к месту занятия.	1		1	17.01.2025
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		1	20.01.2025
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	24.01.2025
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1		1	27.01.2025

37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	31.01.2025
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		1	03.02.2025
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	07.02.2025
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1		1	10.02.2025
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	14.02.2025
42	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1		1	24.02.2025
43	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1		1	28.02.2025
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1		1	03.03.2025
45	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1		1	07.03.2025
46	Считалки для подвижных игр	1		1	10.03.2025
47	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		1	14.03.2025
48	Обучение способам организации игровых площадок	1		1	17.03.2025
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		1	21.03.2025
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	24.03.2025
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		1	28.03.2025
52	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	07.04.2025
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		1	11.04.2025
54	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	14.04.2025
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		1	18.04.2025
56	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	21.04.2025
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		1	25.04.2025

58	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	28.04.2025
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		1	05.05.2025
60	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	12.05.2025
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		1	16.05.2025
62	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		1	19.05.2025
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	23.05.2025
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1		1	26.05.2025
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1		1	27.05.2025
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1		1	30.05.2025
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>		<b>66</b>	

### 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		1	04.09.2024
2.	Стартовая диагностика. Совершенствование Строевые упражнения и команды.	1		1	05.09.2024
3.	Зарождение Олимпийских игр	1		1	11.09.2024
4.	Современные Олимпийские игры	1		1	12.09.2024
5.	Физическое качество	1		1	18.09.2024
6.	Физическое качество	1		1	19.09.2024
7.	Быстрота как физическое качество	1		1	25.09.2024
8.	Выносливость как физическое качество	1		1	26.09.2024
9.	Гибкость как физическое качество	1		1	02.10.2024

10	Развитие координации движений	1		1	03.10.2024
11	Дневник наблюдений по физической культуре	1		1	09.10.2024
12	Закаливание организма	1		1	10.10.2024
13	Утренняя зарядка	1		1	16.10.2024
14	Составление комплекса утренней зарядки	1		1	17.10.2024
15	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		1	23.10.2024
16	Прыжковые упражнения	1		1	24.10.2024
17	Гимнастическая разминка	1		1	06.11.2024
18	Ходьба на гимнастической скамейке	1		1	07.11.2024
19	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		1	13.11.2024
20	Упражнения с гимнастическим мячом	1		1	14.11.2024
21	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	20.11.2024
22	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	21.11.2024
23	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	27.11.2024
24	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		1	28.11.2024
25	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	04.12.2024
26	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1	05.12.2024
27	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	11.12.2024
28	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		1	12.12.2024
29	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		1	18.12.2024
30	Бег с поворотами и изменением направлений	1		1	19.12.2024
31	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	25.12.2024
32	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		1	26.12.2024
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1		1	15.01.2025
34	Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом	1		1	16.01.2025
35	Спуск с горы в основной стойке	1		1	22.01.2025

36	Подъем лесенкой	1		1	23.01.2025
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	29.01.2025
38	Спуски и подъёмы на лыжах	1		1	30.01.2025
39	Торможение лыжными палками	1		1	05.02.2025
40	Торможение лыжными палками	1		1	06.02.2025
41	Торможение падением на бок	1		1	12.02.2025
42	Торможение падением на бок	1		1	13.02.2025
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	19.02.2025
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		1	20.02.2025
45	Игры с приемами баскетбола	1		1	26.02.2025
46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		1	27.02.2025
47	Прием «волна» в баскетболе	1		1	05.03.2025
48	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		1	06.03.2025
49	Гонка мячей и слалом с мячом	1		1	12.03.2025
50	Бросок ногой	1		1	13.03.2025
51	Футбольный бильярд	1		1	19.03.2025
52	Подвижные игры на развитие равновесия	1		1	20.03.2025
53	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		1	26.03.2025
54	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	27.03.2025
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		1	09.04.2025
56	Броски мяча в неподвижную мишень	1		1	10.04.2025
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	16.04.2025
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	17.04.2025

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	23.04.2025
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	24.04.2025
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	30.04.2025
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	07.05.2025
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		1	08.05.2025
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	14.05.2025
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	15.05.2025
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	21.05.2025
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	22.05.2025
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		1	28.05.2025
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>		<b>68</b>	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Физическая культура у древних народов	1		1	05.09.2024
2.	Стартовая диагностика. Совершенствование	1		1	09.09.2024

	строевых упражнений.				
3.	Виды физических упражнений	1		1	12.09.2024
4.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		1	16.09.2024
5.	Дозировка физических нагрузок	1		1	19.09.2024
6.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		1	23.09.2024
7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1		1	26.09.2024
8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	30.09.2024
9.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1	03.10.2024
10	Закаливание организма под душем	1		1	07.10.2024
11	Лазанье по канату	1		1	10.10.2024
12	Лазанье по канату	1		1	14.10.2024
13	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	17.10.2024
14	Строевые команды и упражнения	1		1	21.10.2024
15	Прыжок в длину с разбега	1		1	24.10.2024
16	Прыжок в длину с разбега	1		1	04.11.2024
17	Броски набивного мяча	1		1	07.11.2024
18	Челночный бег	1		1	11.11.2024
19	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	14.11.2024
20	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	18.11.2024
21	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		1	21.11.2024
22	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	25.11.2024
23	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		1	28.11.2024
24	Спортивная игра баскетбол	1		1	02.12.2024
25	Спортивная игра баскетбол	1		1	05.12.2024
26	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	09.12.2024
27	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		1	12.12.2024
28	Спортивная игра волейбол	1		1	16.12.2024
29	Спортивная игра волейбол	1		1	19.12.2024
30	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	23.12.2024
31	Спортивная игра футбол	1		1	26.12.2024

32	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	13.01.2025
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1		1	16.01.2025
34	Передвижение на лыжах одновременным двушажным ходом.	1		1	20.01.2025
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1		1	23.01.2025
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1		1	27.01.2024
37	Повороты на лыжах способом переступания	1		1	31.01.2024
38	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		1	03.02.2025
39	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		1	06.02.2025
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	10.02.2025
41	Передвижения по гимнастической скамейке	1		1	13.02.2025
42	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1		1	17.02.2025
43	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		1	20.02.2025
44	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		1	24.02.2025
45	Прыжки через скакалку	1		1	27.02.2025
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	03.03.2025
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		1	06.03.2025
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1		1	10.03.2025

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	13.03.2025
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	17.03.2025
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	20.03.2025
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	24.03.2025
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	27.03.2025
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	07.04.2025
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	10.04.2025
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	14.04.2025
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	17.04.2025
58	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		1	21.04.2025
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	24.04.2025
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	28.04.2025
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1		1	05.05.2025

	3*10м. Эстафеты				
62	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		1	12.05.2025
63	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		1	15.05.2025
64	Подвижные игры с приемами футбола	1		1	19.05.2025
65	Спортивная игра футбол	1		1	22.05.2025
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	26.05.2025
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	29.05.2025
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		1	30.05.2025
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>		<b>68</b>	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Из истории развития физической культуры в России Из истории развития национальных видов спорта	1		1	04.09.2024
2.	Стартовая диагностика. Обучение равномерному бегу по дистанции до 400 метров высокий и низкий старта, стартовое ускорения	1		1	06.09.2024
3.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		1	11.09.2024
4.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		1	13.09.2024
5.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		1	18.09.2024
6.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		1	20.09.2024

7.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		1	25.09.2024
8.	Закаливание организма	1		1	27.09.2024
9.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		1	02.10.2024
10	Акробатическая комбинация	1		1	04.10.2024
11	Акробатическая комбинация	1		1	09.10.2024
12	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		1	11.10.2024
13	Обучение опорному прыжку	1		1	16.10.2024
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	18.10.2024
15	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		1	23.10.2024
16	Упражнения на гимнастической перекладине	1		1	25.10.2024
17	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		1	06.11.2024
18	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		1	08.11.2024
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	13.11.2024
20	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		1	15.11.2024
21	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	20.11.2024
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		1	22.11.2024
23	Беговые упражнения	1		1	27.11.2024
24	Беговые упражнения	1		1	29.11.2024
25	Метание малого мяча на дальность	1		1	04.12.2024
26	Метание малого мяча на дальность	1		1	06.12.2024
27	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»	1		1	11.12.2024
28	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	13.12.2024
29	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		1	18.12.2024
30	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	20.12.2024
31	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		1	25.12.2024
32	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1		1	27.12.2024

33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	15.01.2025
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	17.01.2025
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		1	22.01.2025
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	24.01.2025
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		1	29.01.2025
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	31.01.2025
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	05.02.2025
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		1	07.02.2025
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1	12.02.2025
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		1	14.02.2025
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		1	19.02.2025
44	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	21.02.2025
45	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		1	26.02.2025
46	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	28.02.2025

47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		1	05.03.2025
48	Упражнения из игры волейбол	1		1	07.03.2025
49	Упражнения из игры баскетбол	1		1	12.03.2025
50	Упражнения из игры баскетбол	1		1	14.03.2025
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	19.03.2025
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	21.03.2025
53	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		1	26.03.2025
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	28.03.2025
55	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение	1		1	09.04.2025
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	11.04.2025
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	16.04.2025
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	18.04.2025
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	23.04.2025
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	25.04.2025
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1	30.04.2025
62	Упражнения из игры футбол	1		1	07.05.2025
63	Упражнения из игры футбол	1		1	14.05.2025
64	Освоение правил и техники выполнения	1		1	16.05.2025

	норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1	21.05.2025
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1	23.05.2025
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	28.05.2025г
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		1	30.05.2025г
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		68	