

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Смоленской области**

**Отдел образования Администрации муниципального образования**

**"Починковский район" Смоленской области**

**МБОУ Мурыгинская СШ**

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
ШМО учителей физической культуры, ОБЗР и технологии _____ Тимошенко О.В.	Заместитель директора по УВР _____ Климова Г.В.	Директор школы _____ Лахина О.И.
Протокол №1 от «29» августа 2024 г.	Приказ №186б от «29» августа 2024 г.	Приказ №186б от «29» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6168955)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1 – 4 классов

**Мурыгино 2024**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного 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*

Оператор ЭДО ОФО "Компания "Тензор"

### *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.

#### 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

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

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

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

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 поочерёдно 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.

#### 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 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.

## 4 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008



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

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

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

### ***Физическое совершенствование***

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

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

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

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

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

##### ***Лёгкая атлетика***

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

##### ***Лыжная подготовка***

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

##### ***Плавательная подготовка***

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

## Подвижные и спортивные игры

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

## Прикладно-ориентированная физическая культура

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

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:**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

- 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:**

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

- 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, развитию 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, 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 приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71AB887865E75DE90E590F0EAD77E008



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

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	4			Поле для свободного ввода
комплекса ГТО		4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

## 2 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	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

2.3	Легкая атлетика	15			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		55			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4			Поле для свободного ввода
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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	12			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

**09.01.25** 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание
		Всего	
1	Что такое физическая культура	1	Без задания
2	Современные физические упражнения	1	Без задания
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	Без задания
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	Без задания
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	Без задания
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	Без задания
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	1	Без задания
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1	Без задания
9	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	Без задания
10	Акробатические упражнения, основные техники	1	Без задания
11	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	Без задания
12	Гимнастические упражнения с мячом	1	Без задания
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	Без задания
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1	Без задания
15	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	Без задания
16	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Без задания
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	Без задания

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

18	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	Без задания
19	Переноска лыж к месту занятия	1	Без задания
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	Без задания
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1	Без задания
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1	Без задания
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	Без задания
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	Без задания
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1	Без задания
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1	Без задания
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	Без задания
28	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1	Без задания
29	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1	Без задания
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1	Без задания
31	Чем отличается ходьба от бега	1	Без задания
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Без задания
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Без задания
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	Без задания
35	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Без задания
36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	Без задания
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	Без задания

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Без задания
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	Без задания
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	Без задания
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	Без задания
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	Без задания
43	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	Без задания
44	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	Без задания
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Без задания
46	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	Без задания
47	Считалки для подвижных игр	1	Без задания
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	Без задания
49	Обучение способам организации игровых площадок	1	Без задания
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	Без задания
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Без задания
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	Без задания
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	Без задания
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	Без задания
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	Без задания
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	Без задания
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	Без задания
58	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	Без задания
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	Без задания

60	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	Без задания
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	Без задания
62	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	Без задания
63	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	Без задания
64	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	Без задания
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	Без задания
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	Без задания
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	Комплекс упражнений
2	Зарождение Олимпийских игр	1	Комплекс упражнений
3	Современные Олимпийские игры	1	Комплекс упражнений
4	Физическое развитие	1	Комплекс упражнений
5	Физические качества	1	Комплекс упражнений
6	Развитие координации движений	1	Комплекс упражнений
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Комплекс упражнений
8	Закаливание организма	1	Комплекс упражнений
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	Комплекс упражнений
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	Комплекс упражнений
11	Строевые упражнения и команды	1	Комплекс упражнений
12	Прыжковые упражнения	1	Комплекс упражнений
13	Гимнастическая разминка	1	Комплекс упражнений
14	Ходьба на гимнастической скамейке	1	Комплекс упражнений
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Комплекс упражнений
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	Комплекс упражнений
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки	1	Комплекс упражнений
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Комплекс упражнений
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон	1	Комплекс упражнений

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008



	вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
20	Танцевальные гимнастические движения	1	Комплекс упражнений
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Комплекс упражнений
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	Комплекс упражнений
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	Комплекс упражнений
24	Спуск с горы в основной стойке	1	Комплекс упражнений
25	Спуск с горы в основной стойке	1	Комплекс упражнений
26	Подъем лесенкой	1	Комплекс упражнений
27	Подъем лесенкой	1	Комплекс упражнений
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Комплекс упражнений
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1	Комплекс упражнений
30	Торможение лыжными палками	1	Комплекс упражнений
31	Торможение лыжными палками	1	Комплекс упражнений
32	Торможение падением на бок	1	Комплекс упражнений
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	Комплекс упражнений
34	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	Комплекс упражнений
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1	Комплекс упражнений
36	Броски мяча в неподвижную мишень	1	Комплекс упражнений
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	Комплекс упражнений
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Комплекс упражнений
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Комплекс упражнений
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Комплекс упражнений

41	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Комплекс упражнений
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	Комплекс упражнений
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	Комплекс упражнений
44	Бег с поворотами и изменением направлений	1	Комплекс упражнений
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	Комплекс упражнений
46	Сложно координированные беговые упражнения	1	Комплекс упражнений
47	Сложно координированные беговые упражнения	1	Комплекс упражнений
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	Комплекс упражнений
49	Игры с приемами баскетбола	1	Комплекс упражнений
50	Игры с приемами баскетбола	1	Комплекс упражнений
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Комплекс упражнений
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Комплекс упражнений
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Комплекс упражнений
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	Комплекс упражнений
55	Прием «волна» в баскетболе	1	Комплекс упражнений
56	Прием «волна» в баскетболе	1	Комплекс упражнений
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Комплекс упражнений
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	Комплекс упражнений
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	Комплекс упражнений
60	Гонка мячей и слалом с мячом	1	Комплекс упражнений
61	Футбольный бильярд	1	Комплекс упражнений
62	Футбольный бильярд	1	Комплекс упражнений
63	Бросок ногой	1	Комплекс упражнений

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

64	Бросок ногой	1	Комплекс упражнений
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	Комплекс упражнений
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Комплекс упражнений
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	Комплекс упражнений
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	Комплекс упражнений
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание
		Всего	
1	Физическая культура у древних народов	1	Комплекс упражнений
2	История появления современного спорта	1	Комплекс упражнений
3	Виды физических упражнений	1	Комплекс упражнений
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	Комплекс упражнений
5	Дозировка физических нагрузок	1	Комплекс упражнений
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	Комплекс упражнений
7	Закаливание организма под душем	1	Комплекс упражнений
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	Комплекс упражнений
9	Строевые команды и упражнения	1	Комплекс упражнений
10	Лазанье по канату	1	Комплекс упражнений
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Комплекс упражнений
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки	1	Комплекс упражнений
13	Передвижения по гимнастической стенке	1	Комплекс упражнений
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Комплекс упражнений
15	Прыжки через скакалку	1	Комплекс упражнений
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Комплекс упражнений
17	Ритмическая гимнастика	1	Комплекс упражнений

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

Оператор ЭДО ООО "Компания Тензор"

18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Комплекс упражнений
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	Комплекс упражнений
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1	Комплекс упражнений
21	Прыжок в длину с разбега	1	Комплекс упражнений
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Комплекс упражнений
23	Броски набивного мяча	1	Комплекс упражнений
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	Комплекс упражнений
25	Челночный бег	1	Комплекс упражнений
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	Комплекс упражнений
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Комплекс упражнений
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	Комплекс упражнений
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	Комплекс упражнений
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	Комплекс упражнений
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Комплекс упражнений
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Комплекс упражнений
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Комплекс упражнений
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	Комплекс упражнений
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	Комплекс упражнений
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	Комплекс упражнений
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	Комплекс упражнений

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

Оператор ЭДО ООО "Компания Тензор"

38	Повороты на лыжах способом переступания	1	Комплекс упражнений
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	Комплекс упражнений
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	Комплекс упражнений
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	Комплекс упражнений
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	Комплекс упражнений
43	Правила поведения в бассейне	1	Комплекс упражнений
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	Комплекс упражнений
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	Комплекс упражнений
46	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	Комплекс упражнений
47	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	Комплекс упражнений
48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	Комплекс упражнений
49	Упражнения в плавании кролем на груди	1	Комплекс упражнений
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1	Комплекс упражнений
51	Упражнения в плавании брассом	1	Комплекс упражнений
52	Упражнения в плавании брассом	1	Комплекс упражнений
53	Проплытие дистанции 25 м вольным стилем	1	Комплекс упражнений
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	Комплекс упражнений
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	Комплекс упражнений
56	Спортивная игра баскетбол	1	Комплекс упражнений
57	Спортивная игра баскетбол	1	Комплекс упражнений
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Комплекс упражнений
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	Комплекс упражнений

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Комплекс упражнений
61	Спортивная игра волейбол	1	Комплекс упражнений
62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Комплекс упражнений
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Комплекс упражнений
64	Спортивная игра футбол	1	Комплекс упражнений
65	Спортивная игра футбол	1	Комплекс упражнений
66	Подвижные игры с приемами футбола	1	Комплекс упражнений
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Комплекс упражнений
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	Комплекс упражнений
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Домашнее задание
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	Комплекс упражнений
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	Комплекс упражнений
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	Комплекс упражнений
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	Комплекс упражнений
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	Комплекс упражнений
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	Комплекс упражнений
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Комплекс упражнений
8	Закаливание организма	1	Комплекс упражнений
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	Комплекс упражнений
10	Акробатическая комбинация	1	Комплекс упражнений
11	Акробатическая комбинация	1	Комплекс упражнений
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Комплекс упражнений
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Комплекс упражнений
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	Комплекс упражнений
15	Обучение опорному прыжку	1	Комплекс упражнений
16	Обучение опорному прыжку	1	Комплекс упражнений
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1	Комплекс упражнений
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Комплекс упражнений

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

"Тензор"



	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см – девочки		
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Комплекс упражнений
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	Комплекс упражнений
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	Комплекс упражнений
22	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	Комплекс упражнений
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Комплекс упражнений
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	Комплекс упражнений
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	Комплекс упражнений
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	Комплекс упражнений
27	Беговые упражнения	1	Комплекс упражнений
28	Метание малого мяча на дальность	1	Комплекс упражнений
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	Комплекс упражнений
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	Комплекс упражнений
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	Комплекс упражнений
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Комплекс упражнений
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Комплекс упражнений
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Комплекс упражнений

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	Комплекс упражнений
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Комплекс упражнений
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	Комплекс упражнений
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Комплекс упражнений
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Комплекс упражнений
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	Комплекс упражнений
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	Комплекс упражнений
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	Комплекс упражнений
43	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	Комплекс упражнений
44	Подводящие упражнения	1	Комплекс упражнений
45	Подводящие упражнения	1	Комплекс упражнений
46	Упражнения с плавательной доской	1	Комплекс упражнений
47	Упражнения в скольжении на груди	1	Комплекс упражнений
48	Упражнения в скольжении на груди	1	Комплекс упражнений
49	Плавание кролем на спине в полной координации	1	Комплекс упражнений
50	Плавание кролем на спине в полной координации	1	Комплекс упражнений
51	Упражнения в плавании способом кроль	1	Комплекс упражнений
52	Упражнения в плавании способом кроль	1	Комплекс упражнений
53	Упражнения в плавании способом кроль	1	Комплекс упражнений
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	Комплекс упражнений

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Комплекс упражнений
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	Комплекс упражнений
57	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	Комплекс упражнений
58	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	Комплекс упражнений
59	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	Комплекс упражнений
60	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	Комплекс упражнений
61	Упражнения из игры волейбол	1	Комплекс упражнений
62	Упражнения из игры волейбол	1	Комплекс упражнений
63	Упражнения из игры баскетбол	1	Комплекс упражнений
64	Упражнения из игры баскетбол	1	Комплекс упражнений
65	Упражнения из игры футбол	1	Комплекс упражнений
66	Упражнения из игры футбол	1	Комплекс упражнений
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Комплекс упражнений
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Комплекс упражнений
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И  
РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники  
<https://rosuchebnik.ru/>

Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:  
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры:  
<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания:  
<http://www.openclass.ru/>

Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований:  
<http://fizkultura-na5.ru/>  
<https://fk-i-s.ru/>

Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: <https://www.uchportal.ru/load/101>  
РЭШ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

**09.01.25** 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ МУРЫГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**, Лахина Ольга Ивановна,  
Директор

09.01.25 17:49 (MSK)

Сертификат 71ABB87865E75DE90E590F0EAD77E008