

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан

МО Магарамкентский Район

МКОУ "Азадоглынская СОШ"

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

Согласовано:
заместитель директора
по УР



Магамедова З.С.

Утверждено:
директор МКОУ
Азадоглынская СОШ»



Будулов А.Р.

Приказ №174-ОД
от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1826475)

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

с.Азадоглы 2023-2024г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	
1.2	Осанка человека	1	0	1	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	19	0	19	
2.2	Легкая атлетика	14	0	14	
2.3	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	4	11	
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	4	62	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	7	0	7	
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	10	
2.2	Легкая атлетика	12	0	12	
2.3	Подвижные игры	13	0	13	
Итого по разделу		35			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20	6	14	
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	
Добавить строку					
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	
Добавить строку					
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	
Добавить строку					
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	
2.3	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	
Добавить строку					
Итого по разделу		36			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	6	18	
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	
1.2	Закаливание организма	1	0	1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	0	13	
2.2	Легкая атлетика	8	0	8	
2.3	Подвижные и спортивные игры	14	0	14	
Итого по разделу		35			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	6	18	
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	[[Что такое физическая культура]]	1	
2	[[Современные физические упражнения]]	1	
3	[[Режим дня и правила его составления и соблюдения]]	1	
4	[[Личная гигиена и гигиенические процедуры]]	1	
5	[[Осанка человека. Упражнения для осанки]]	1	
6	[[Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника]]	1	
7	[[Правила поведения на уроках физической культуры]]	1	
8	[[Понятие гимнастики и спортивной гимнастики]]	1	
9	[[Исходные положения в физических упражнениях]]	1	
10	[[Учимся гимнастическим упражнениям]]	1	
11	[[Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом]]	1	
12	[[Акробатические упражнения, основные техники]]	1	
13	[[Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры]]	1	
14	[[Способы построения и повороты стоя на месте]]	1	
15	[[Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)]]	1	
16	[[Гимнастические упражнения с мячом]]	1	
17	[[Гимнастические упражнения со скакалкой]]	1	
18	[[Гимнастические упражнения в прыжках]]	1	
19	[[Подъем туловища из положения лежа на спине и животе]]	1	
20	[[Подъем туловища из положения лежа на спине и животе]]	1	
21	[[Подъем туловища из положения лежа на спине и животе]]	1	
22	[[Подъем ног из положения лежа на животе]]	1	
23	[[Сгибание рук в положении упор лежа]]	1	
24	[[Разучивание прыжков в группировке]]	1	
25	[[Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами]]	1	
26	[[Чем отличается ходьба от бега]]	1	
27	[[Упражнения в передвижении с равномерной скоростью]]	1	
28	[[Упражнения в передвижении с изменением скорости]]	1	

29	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью]]	1	
30	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения]]	1	
31	[[Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой]]	1	
32	[[Правила выполнения прыжка в длину с места]]	1	
33	[[Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами]]	1	
34	[[Приземление после прыгивания с горки матов]]	1	
35	[[Обучение прыжку в длину с места в полной координации]]	1	
36	[[Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега]]	1	
37	[[Разучивание фазы приземления из прыжка]]	1	
38	[[Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке]]	1	
39	[[Разучивание выполнения прыжка в длину с места]]	1	
40	[[Считалки для подвижных игр]]	1	
41	[[Разучивание игровых действий и правил подвижных игр]]	1	
42	[[Обучение способам организации игровых площадок]]	1	
43	[[Обучение способам организации игровых площадок]]	1	
44	[[Самостоятельная организация и проведение подвижных игр]]	1	
45	[[Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»]]	1	
46	[[Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»]]	1	
47	[[Разучивание подвижной игры «Не оступись»]]	1	
48	[[Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»]]	1	
49	[[Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»]]	1	
50	[[Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»]]	1	
51	[[Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»]]	1	
52	[[ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы]]	1	
53	[[Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО]]	1	
54	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры]]	1	
55	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры]]	1	
56	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры]]	1	
57	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры]]	1	
58	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры]]	1	
59	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.	1	

	Подвижные игры]]		
60	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	
61	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры]]	1	
62	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	
63	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1	
64	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры]]	1	
65	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры]]	1	
66	[[Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО]]	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	[[История подвижных игр и соревнований у древних народов]]	1	
2	[[Зарождение Олимпийских игр]]	1	
3	[[Современные Олимпийские игры]]	1	
4	[[Физическое развитие]]	1	
5	[[Сила как физическое качество]]	1	
6	[[Быстрота как физическое качество]]	1	
7	[[Выносливость как физическое качество]]	1	
8	[[Гибкость как физическое качество]]	1	
9	[[Развитие координации движений]]	1	
10	[[Дневник наблюдений по физической культуре]]	1	
11	[[Закаливание организма]]	1	
12	[[Утренняя зарядка]]	1	
13	[[Составление комплекса утренней зарядки]]	1	
14	[[Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики]]	1	
15	[[Строевые упражнения и команды]]	1	
16	[[Прыжковые упражнения]]	1	
17	[[Прыжковые упражнения]]	1	
18	[[Гимнастическая разминка]]	1	
19	[[Ходьба на гимнастической скамейке]]	1	
20	[[Ходьба на гимнастической скамейке]]	1	
21	[[Упражнения с гимнастической скакалкой]]	1	
22	[[Упражнения с гимнастическим мячом]]	1	
23	[[Танцевальные гимнастические движения]]	1	
24	[[Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой]]	1	
25	[[Броски мяча в неподвижную мишень]]	1	
26	[[Сложно координированные прыжковые упражнения]]	1	
27	[[Прыжок в высоту с прямого разбега]]	1	
28	[[Прыжок в высоту с прямого разбега]]	1	
29	[[Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке]]	1	

30	[[Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке]]	1	
31	[[Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук]]	1	
32	[[Бег с поворотами и изменением направлений]]	1	
33	[[Бег с поворотами и изменением направлений]]	1	
34	[[Сложно координированные беговые упражнения]]	1	
35	[[Сложно координированные беговые упражнения]]	1	
36	[[Подвижные игры с приемами спортивных игр]]	1	
37	[[Подвижные игры с приемами спортивных игр]]	1	
38	[[Игры с приемами баскетбола]]	1	
39	[[Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу]]	1	
40	[[Бросок мяча в колонне и неудобный бросок]]	1	
41	[[Прием «волна» в баскетболе]]	1	
42	[[Прием «волна» в баскетболе]]	1	
43	[[Игры с приемами футбола: метко в цель]]	1	
44	[[Гонка мячей и слалом с мячом]]	1	
45	[[Футбольный бильярд]]	1	
46	[[Бросок ногой]]	1	
47	[[Бросок ногой]]	1	
48	[[Подвижные игры на развитие равновесия]]	1	
49	[[Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени]]	1	
50	[[Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО]]	1	
51	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	
52	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	
53	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение]]	1	
54	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение]]	1	
55	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры]]	1	
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	
57	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	
58	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	
59	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	

60	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	
61	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	
62	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	
63	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1	
64	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры]]	1	
65	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	
66	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	
67	[[«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО]]	1	
68	[[«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО]]	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	.

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	[[Физическая культура у древних народов]]	1	
2	[[История появления современного спорта]]	1	
3	[[Виды физических упражнений]]	1	
4	[[Измерение пульса на занятиях физической культурой]]	1	
5	[[Дозировка физических нагрузок]]	1	
6	[[Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств]]	1	
7	[[Закаливание организма под душем]]	1	
8	[[Дыхательная и зрительная гимнастика]]	1	
9	[[Строевые команды и упражнения]]	1	
10	[[Строевые команды и упражнения]]	1	
11	[[Лазанье по канату]]	1	
12	[[Лазанье по канату]]	1	
13	[[Передвижения по гимнастической скамейке]]	1	
14	[[Передвижения по гимнастической стенке]]	1	
15	[[Прыжки через скакалку]]	1	
16	[[Прыжки через скакалку]]	1	
17	[[Ритмическая гимнастика]]	1	
18	[[Ритмическая гимнастика]]	1	
19	[[Танцевальные упражнения из танца галоп]]	1	
20	[[Танцевальные упражнения из танца полька]]	1	
21	[[Прыжок в длину с разбега]]	1	
22	[[Прыжок в длину с разбега]]	1	
23	[[Броски набивного мяча]]	1	
24	[[Броски набивного мяча]]	1	
25	[[Челночный бег]]	1	
26	[[Челночный бег]]	1	
27	[[Бег с ускорением на короткую дистанцию]]	1	
28	[[Бег с ускорением на короткую дистанцию]]	1	

29	[[Беговые упражнения с координационной сложностью]]	1	
30	[[Беговые упражнения с координационной сложностью]]	1	
31	[[Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки]]	1	
32	[[Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки]]	1	
33	[[Спортивная игра баскетбол]]	1	
34	[[Спортивная игра баскетбол]]	1	
35	[[Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками]]	1	
36	[[Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками]]	1	
37	[[Подвижные игры с приемами баскетбола]]	1	
38	[[Спортивная игра волейбол]]	1	
39	[[Спортивная игра волейбол]]	1	
40	[[Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении]]	1	
41	[[Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении]]	1	
42	[[Спортивная игра футбол]]	1	
43	[[Спортивная игра футбол]]	1	
44	[[Подвижные игры с приемами футбола]]	1	
45	[[Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени]]	1	
46	[[Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО]]	1	
47	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	
48	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	
49	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]	1	
50	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]	1	
51	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]]	1	
52	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]]	1	
53	[[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	
54	[[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	
55	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	
56	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	
57	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	

58	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	
59	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	
60	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	
61	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	
62	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	
63	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1	
64	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1	
65	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	
66	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	
67	[[Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени]]	1	
68	[[Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени]]	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	[[Из истории развития физической культуры в России]]	1	
2	[[Из истории развития национальных видов спорта]]	1	
3	[[Самостоятельная физическая подготовка]]	1	
4	[[Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма]]	1	
5	[[Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности]]	1	
6	[[Правила предупреждения травм на уроках физической культуры]]	1	
7	[[Оказание первой помощи на занятиях физической культуры]]	1	
8	[[Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела]]	1	
9	[[Закаливание организма]]	1	
10	[[Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений]]	1	
11	[[Акробатическая комбинация]]	1	
12	[[Акробатическая комбинация]]	1	
13	[[Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания]]	1	
14	[[Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания]]	1	
15	[[Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку]]	1	
16	[[Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку]]	1	
17	[[Обучение опорному прыжку]]	1	
18	[[Обучение опорному прыжку]]	1	
19	[[Упражнения на гимнастической перекладине]]	1	
20	[[Упражнения на гимнастической перекладине]]	1	
21	[[Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине]]	1	
22	[[Танцевальные упражнения «Летка-енка»]]	1	
23	[[Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой]]	1	
24	[[Упражнения в прыжках в высоту с разбега]]	1	
25	[[Упражнения в прыжках в высоту с разбега]]	1	
26	[[Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания]]	1	

27	[[Беговые упражнения]]	1	
28	[[Беговые упражнения]]	1	
29	[[Метание малого мяча на дальность]]	1	
30	[[Метание малого мяча на дальность]]	1	
31	[[Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми]]	1	
32	[[Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»]]	1	
33	[[Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»]]	1	
34	[[Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»]]	1	
35	[[Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»]]	1	
36	[[Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»]]	1	
37	[[Разучивание подвижной игры «Паровая машина»]]	1	
38	[[Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»]]	1	
39	[[Упражнения из игры волейбол]]	1	
40	[[Упражнения из игры волейбол]]	1	
41	[[Упражнения из игры баскетбол]]	1	
42	[[Упражнения из игры баскетбол]]	1	
43	[[Упражнения из игры футбол]]	1	
44	[[Упражнения из игры футбол]]	1	
45	[[Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени]]	1	
46	[[Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время]]	1	
47	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	
48	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты]]	1	
49	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]	1	
50	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м]]	1	
51	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]]	1	
52	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения]]	1	
53	[[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	
54	[[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	
55	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	
56	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты]]	1	

57	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	
58	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры]]	1	
59	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	
60	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты]]	1	
61	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	
62	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры]]	1	
63	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1	
64	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры]]	1	
65	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	
66	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты]]	1	
67	[[Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени]]	1	
68	[[Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени]]	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	