

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 318  
с углубленным изучением итальянского языка  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО  
На заседании  
методического объединения  
учителей физкультуры  
Протокол № 1\_\_\_\_  
От «\_29\_»\_августа\_2025\_г.

Председатель МО  
\_\_\_\_\_/ В.В.Невская/

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
/Красновская Е.М./

«29»\_августа\_2025\_г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор  
ГБОУ СОШ № 318

\_\_\_\_\_/Кахиани И.А./

Приказ №\_126\_\_\_\_  
От «29»\_августа\_2025\_г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**ПО «Физической культуре»**

**4 класс**

**на 2025 -2026 учебный год**

**Составил(а)**

**Учитель**

**Невская Виктория Владимировна**  
**Сайфутдинов Мнир Хасанович**

**ПРИНЯТО**

На заседании

Педагогического совета

Протокол № 1\_\_ от «30\_\_»\_августа\_2025\_г.

Санкт-Петербург

2025

## 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 во 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

### ***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.

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

### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

### 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.

### Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, 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 универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

---

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**

---

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;
- 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;

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ 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.	<b>Знание о физической культуре</b>	0.25			Online Test Pad
Итого по разделу		0.25			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	0.25			Online Test Pad
2.2	<b>Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении</b>	0.25			Online Test Pad
Итого по разделу					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					

1.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела</b>	0.25			Online Test Pad
1.2.	<b>Закаливание организма</b>	0			Online Test Pad

Итого по разделу

0.25

## **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура**

2.1.	<b>Гимнастика с основами акробатики</b>	14			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	<b>Легкая атлетика</b>	18			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	<b>Лыжная подготовка</b>	0			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4.	<b>Плавательная подготовка</b>	0			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.5.	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	20			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

Итого по разделу

52

## **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура**

3.1	<b>Подготовка к выполнению нормативов требований комплекса ГТО</b>	16				<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		16				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практич еские работы		
<b>Модуль «Лёгкая атлетика».</b> <b>9 часов</b>						
1.(1)	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры Беговые упражнения Бег с ускорением на короткую дистанцию.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
2.(2)	Беговые упражнения Бег с ускорением на короткую дистанцию. Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
3.(3)	Беговые упражнения Бег с ускорением на короткую дистанцию. Встречная эстафета. Игра «Перестрелка». Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
4.(4)	Прыжок в длину . Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Контрольн ый
5.(5)	Прыжок в длину. Игра «Шишки, желуди, орехи». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
6.(6)	Прыжок в длину. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
7.(7)	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
8.(8)	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
9.(9)	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий

**Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.  
8 часов**

10.(1)	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
11(2).	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
12(3).	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
13(4).	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
14(5).	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
15(6).	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине . Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
16(7)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
17(8)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий

**Гимнастика с основами акробатики.  
14 часов.**

18(1)	Техника безопасности на уроках гимнастики с основами акробатики. Строевые команды и упражнения «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
19(2)	ОРУ. Строевые команды и упражнения. «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!» Акробатическая комбинация	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий

20(3).	ОРУ. Строевые команды и упражнения. «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Акробатическая комбинация	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
21(4).	ОРУ. Строевые команды и упражнения. «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!» Акробатическая комбинация	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
22(5).	ОРУ Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Игра «Удочка». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
23(6).	ОРУ Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
24(7).	ОРУ Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
25(8).	ОРУ Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
26(9)	ОРУ с предметами. Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей. Игра «Земля, воздух, вода»	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
27(10)	ОРУ с предметами. Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей. Упражнения для профилактики нарушения осанки Игра «Перестрелка»	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
28(11)	ОРУ с предметами. Упражнения в равновесии. Развитие координационных способностей. Упражнения для профилактики нарушения осанки Игра «Перестрелка»	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
29(12)	ОРУ с предметами. Висы на гимнастической стенке. Игра «Шишки, белки, Орехи!». Развитие силовых качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
30(13)	ОРУ с предметами. Висы на гимнастической стенке. Игра	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий

	«Перестрелка». Развитие силовых качеств					
31(14)	ОРУ с предметами. Висы на гимнастической стенке. Игра «Перестрелка». Развитие силовых качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
<b>Подвижные игры 20 часов</b>						
32(1)	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
33.(2)	Ору. Подвижные игры. «Перестрелка». Эстафеты.. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
34.(3)	ОРУ Игра «Перестрелка». Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
35.(4)	ОРУ Игра «Перестрелка». Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
36.(5)	ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
37.(6)	ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
38.(7)	ОРУ. Игры «Удочка», «Земля, воздух, вода». Эстафета . Развитие скоростно-силовых качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Зачетный
39.(8)	ОРУ. Игры «Удочка», «Земля, воздух, вода». Эстафета . Развитие скоростно-силовых качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	
40.(9)	ОРУ. Игры «Удочка», «Земля, воздух, вода». Эстафета . Развитие скоростно-силовых качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
41(10)	ОРУ. Игры , «Шишки, белки, орехи», «Перестрелка» Развитие скоростных качеств.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
42(11)	ОРУ Подвижные игры с приемами баскетбола. Развитие координационных способностей .	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
43(12)	ОРУ Подвижные игры с приемами баскетбола. Развитие координационных способностей .	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
44(13)	ОРУ Подвижные игры с приемами баскетбола. Развитие координационных	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий

	способностей .					
45(14)	ОРУ Подвижные игры с приемами баскетбола. Развитие координационных способностей .	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
46(15)	ОРУ Подвижные игры с приемами баскетбола. Развитие координационных способностей .	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
47(16)	ОРУ Подвижные игры с приемами баскетбола. Развитие координационных способностей .	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
48(17)	ОРУ Подвижные игры с приемами баскетбола. Развитие координационных способностей .	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
49(18)	ОРУ Подвижные игры с приемами баскетбола. Развитие координационных способностей .	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
50(19)	ОРУ Подвижные игры с приемами баскетбола. Развитие координационных способностей .	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
51(20)	ОРУ Подвижные игры с приемами баскетбола. Развитие координационных способностей .	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
<b><i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. 8 часов</i></b>						
52.(1)	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
53.(2)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
54. (3)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
55.(4)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
56.(5)	Освоение правил и техники	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		часы	часы	дату	
57.(6)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
58.(7)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
59.(8)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
<b>Легкая атлетика 9 часов</b>						
60.(1)	Из истории развития национальных видов спорта Бег на скорость (30) Челночный бег Развитие скоростных способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
61.(2)	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Челночный бег Игра «Перестрелка». Развитие скоростных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
62.(3)	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Челночный бег Игра «Перестрелка». Развитие скоростных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
63(4)	Сложно координированные упражнения. Бег на скорость Прыжок в длину. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Зачетный
64.(5)	Сложно координированные упражнения. Бег на скорость Прыжок в длину. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий

65.(6)	Сложно координированные упражнения. Бег на скорость Прыжок в длину. Игра «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
66.(7)	Метание теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей Подвижные игры. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
67.(8)	Метание теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей Подвижные игры. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
68.(9)	Метание теннисного мяча. Развитие скоростно-силовых способностей Подвижные игры. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Зачетный
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			68			

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Введите свой вариант: Физическая культура. 5-7 классы. В. И. Лях

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Справочник учителя физической культуры» Н.М. Вилкова . Издательство «Учитель» 2016 год.
2. Физическая культура 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. . Издательство «Учитель» 2008 год

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Online Test Pad

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая;  
Скамейки гимнастические;  
Перекладина навесная;  
Комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);  
Маты гимнастические;  
Мячи набивные;  
Скакалки гимнастические;  
Палки гимнастические;  
Обручи гимнастические;  
Рулетка измерительная;  
Щиты с баскетбольными кольцами;  
Большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);  
Стойки волейбольные;  
Сетка волейбольная;  
Аптечка медицинская.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699206

Владелец Кахиани Ирина Алексеевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027