МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики

Свердловской области

Управление образованием Качканарского муниципального округа

МОУ ООШ №5

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

_____

Зобнина Н.С.

Протокол № 1

от 31 августа2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____

Пашнина Н.Ю.

Приказ № 98

от 31 августа2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10080854)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3х классов

Качканарский МО, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общегообразования обучающихся с задержкой психического развития (далее – ФАООПНОО обучающихся с ЗПР) по физической культуре составлена на основетребований к результатам освоения программы начального общего образованияФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовнонравственного развития, воспитания и социализации обучающихся,сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Адаптированная программа по физической культуре составлена для обучавшихся ЗПР Вариант 7.1 с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Адаптированная программа по физической культуре НОО обучающихся с ЗПРразработана в соответствии с требованиями федерального государственногообразовательного стандарта начального общего образования обучающихся сограниченными возможностями здоровья (далее — ФГОС НОО обучающихся сОВЗ), предъявляемыми к структуре, условиям реализации и планируемымрезультатам освоения ФАООП НОО обучающихся с ЗПР.

Цель реализации АОП НОО по АФК обучающихся с ЗПР: обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством созданияусловий для максимального удовлетворения особых образовательныхпотребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социальногои культурного опыта.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

-формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;

-достижение планируемых результатов освоения ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков,компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными,общественными, государственными потребностями и возможностямиобучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состоянияздоровья;

-становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в ее индивидуальности,самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодолениявозможных трудностей познавательного,коммуникативного, двигательного, личностного развития;

-создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательныхпотребностей обучающихся с ЗПР;

-обеспечение доступности получения качественного начального общего

образования;
-обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
-выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР черезорганизацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно- оздоровительной работы, организацию художественного творчества сиспользованием системы клубов, секций, студий и кружков (включаяорганизационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведениииспортивных, творческих и других соревнований;
-использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностноготипа;
-предоставлениеобучающимсясЗПРвозможности для эффективной самостоятельной работы;
-участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законныхпредставителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды;
-включение обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольнойсоциальной среды (населенного пункта, района, города).

Вариант 7.1. предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование,полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершенияобучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений повозможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

АОП НОО по АФК для обучающихся с ЗПР (вариант 7.1), представляет собойадаптированный вариант ООП НОО. Адаптация программы предполагаетведение программы коррекционной работы, ориентированной наудовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР иподдержку в освоении АОП НОО по АФК (вариант 7.1), требований крезультатам освоения программы коррекционной работы для обучающихся сЗПР. Обязательными условиями реализации АОП НОО по АФК дляобучающихся с ЗПР является психолого- педагогическое сопровождениеобучающегося, согласованная работа педагогических работников,реализующими программу коррекционной работы, содержание которой для каждого обучающегося определяется с учетом его особых образовательныхпотребностей на основе рекомендаций ПМПК, ИПРА.

Определение варианта АОП НОО по АФК для обучающихся с ЗПР осуществляется на основе заключения ПМПК, сформулированного по результатам его комплексного психолого-педагогического обследования, с учетом ИПРА (при наличии).АОП НОО по АФК (вариант 7.1) адресована обучающимся с ЗПР,достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развитияблизкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольнойсаморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованногоповедения, и признаки общей социально-

эмоциональной незрелости. Кроме того,у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкойорганической недостаточности ЦНС, выражающиеся в повышеннойпсихической истощаемости с сопутствующим снижением умственнойработоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональнымнагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могутотмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферахпространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетикофонематического развития, нейродинамики, но при этом наблюдаетсяустойчивость форм адаптивного поведения.

При создании программы по физической культуре учитывалисьпотребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличенияпродолжительности жизни граждан России и научная теория физическойкультуры, представляющая закономерности двигательной деятельностичеловека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в частифизического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начальноговозраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений попризнаку исторически сложившихся систем физического воспитания являютсягимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которыхоценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, атакже правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений,игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, броскови других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии сизменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния наорганизм в целом и по конечному результату действия, туристическиефизические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодолениепрепятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественныхприродных условиях, эффективность которых оценивается комплекснымвоздействием на организм и результативностью преодоления расстояния ипрепятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группудействий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствиис Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры –в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Легкая атлетика.

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы ее регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
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			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	22			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	16			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1			01.09.2026	Поле для свободного ввода1
2	История появления современного спорта	1			02.09.2026	Поле для свободного ввода1
3	Виды физических упражнений	1			07.09.2026	Поле для свободного ввода1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			08.09.2026	Поле для свободного ввода1
5	Дозировка физических нагрузок	1			09.09.2026	Поле для свободного ввода1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			14.09.2026	Поле для свободного ввода1
7	Закаливание организма под душем	1			15.09.2026	Поле для свободного ввода1

8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			16.09.2026	Поле для свободного ввода1
9	Строевые команды и упражнения	1			21.09.2026	Поле для свободного ввода1
10	Строевые команды и упражнения	1			22.09.2026	Поле для свободного ввода1
11	Лазанье по канату	1			23.09.2026	Поле для свободного ввода1
12	Лазанье по канату	1			28.09.2026	Поле для свободного ввода1
13	Лазанье по канату	1			29.09.2026	Поле для свободного ввода1
14	Лазанье по канату	1			30.09.2026	Поле для свободного ввода1
15	Передвижения по гимнастической скамейке	1			05.10.2026	Поле для свободного ввода1
16	Передвижения по гимнастической скамейке	1			06.10.2026	Поле для свободного ввода1
17	Передвижения по гимнастической	1			07.10.2026	Поле для

	скамейке					свободного ввода1
18	Передвижения по гимнастической стенке	1			12.10.2026	Поле для свободного ввода1
19	Передвижения по гимнастической стенке	1			13.10.2026	Поле для свободного ввода1
20	Передвижения по гимнастической стенке	1			14.10.2026	Поле для свободного ввода1
21	Прыжки через скакалку	1			19.10.2026	Поле для свободного ввода1
22	Прыжки через скакалку	1			20.10.2026	Поле для свободного ввода1
23	Прыжки через скакалку	1			21.10.2026	Поле для свободного ввода1
24	Ритмическая гимнастика	1			02.11.2026	Поле для свободного ввода1
25	Ритмическая гимнастика	1			03.11.2026	Поле для свободного ввода1
26	Ритмическая гимнастика	1			09.11.2026	Поле для свободного

						ввода1
27	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			10.11.2026	Поле для свободного ввода1
28	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			11.11.2026	Поле для свободного ввода1
29	Танцевальные упражнения из танца полька	1			16.11.2026	Поле для свободного ввода1
30	Танцевальные упражнения из танца полька	1			17.11.2026	Поле для свободного ввода1
31	Прыжок в длину с разбега	1			18.11.2026	Поле для свободного ввода1
32	Прыжок в длину с разбега	1			23.11.2026	Поле для свободного ввода1
33	Прыжок в длину с разбега	1			24.11.2026	Поле для свободного ввода1
34	Броски набивного мяча	1			25.11.2026	Поле для свободного ввода1
35	Броски набивного мяча	1			30.11.2026	Поле для свободного ввода1

36	Челночный бег	1			01.12.2026	Поле для свободного ввода1
37	Челночный бег	1			02.12.2026	Поле для свободного ввода1
38	Челночный бег	1			07.12.2026	Поле для свободного ввода1
39	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			08.12.2026	Поле для свободного ввода1
40	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			09.12.2026	Поле для свободного ввода1
41	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			14.12.2026	Поле для свободного ввода1
42	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			15.12.2026	Поле для свободного ввода1
43	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			16.12.2026	Поле для свободного ввода1
44	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			21.12.2026	Поле для свободного ввода1
45	Передвижение на лыжах одновременным	1			22.12.2026	Поле для

	двухшажным ходом					свободного ввода1
46	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			23.12.2026	Поле для свободного ввода1
47	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			28.12.2026	Поле для свободного ввода1
48	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			29.12.2026	Поле для свободного ввода1
49	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			30.12.2026	Поле для свободного ввода1
50	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			11.01.2027	Поле для свободного ввода1
51	Повороты на лыжах способом переступания	1			12.01.2027	Поле для свободного ввода1
52	Повороты на лыжах способом переступания	1			13.01.2027	Поле для свободного ввода1
53	Повороты на лыжах способом переступания	1			18.01.2027	Поле для свободного ввода1
54	Повороты на лыжах способом переступания	1			19.01.2027	Поле для свободного

						ввода1
55	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			20.01.2027	Поле для свободного ввода1
56	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			25.01.2027	Поле для свободного ввода1
57	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			26.01.2027	Поле для свободного ввода1
58	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			27.01.2027	Поле для свободного ввода1
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			01.02.2027	Поле для свободного ввода1
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			02.02.2027	Поле для свободного ввода1
61	Спортивная игра баскетбол	1			03.02.2027	Поле для свободного ввода1
62	Спортивная игра баскетбол	1			08.02.2027	Поле для свободного ввода1
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			09.02.2027	Поле для свободного ввода1

64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			10.02.2027	Поле для свободного ввода1
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			15.02.2027	Поле для свободного ввода1
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			16.02.2027	Поле для свободного ввода1
67	Спортивная игра волейбол	1			17.02.2027	Поле для свободного ввода1
68	Спортивная игра волейбол	1			22.02.2027	Поле для свободного ввода1
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			24.02.2027	Поле для свободного ввода1
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			01.03.2027	Поле для свободного ввода1
71	Спортивная игра футбол	1			02.03.2027	Поле для свободного ввода1
72	Спортивная игра футбол	1			03.03.2027	Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры с приемами футбола	1			09.03.2027	Поле для

						свободного ввода1
74	Подвижные игры с приемами футбола	1			10.03.2027	Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			15.03.2027	Поле для свободного ввода1
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			16.03.2027	Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			17.03.2027	Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			29.03.2027	Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			30.03.2027	Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			31.03.2027	Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			05.04.2027	Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники	1			06.04.2027	Поле для

	выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			07.04.2027	Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			12.04.2027	Поле для свободного ввода1
85	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			13.04.2027	Поле для свободного ввода1
86	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			14.04.2027	Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			19.04.2027	Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			20.04.2027	Поле для свободного ввода1

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			21.04.2027	Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			26.04.2027	Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			27.04.2027	Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			28.04.2027	Поле для свободного ввода1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			04.05.2027	Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			05.05.2027	Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники	1			11.05.2027	Поле для

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры					свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			12.05.2027	Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			17.05.2027	Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			18.05.2027	Поле для свободного ввода1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 50м. Подвижные игры	1			19.05.2027	Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег 50м. Подвижные игры	1			24.05.2027	Поле для свободного ввода1
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			25.05.2027	Поле для свободного ввода1
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1			26.05.2027	Поле для свободного ввода1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 725095246188975712212879948266252479936562693827

Владелец Пашнина Наталья Юрьевна

Действителен С 23.10.2026 по 23.10.2027