

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Богандинская средняя общеобразовательная школа № 1
Тюменского муниципального района
(МАОУ Богандинская СОШ №1)**

РАССМОТРЕНО на заседании
ШМО учителей-предметников
художественно-прикладного
творчества и физической
культуры
Руководитель ШМО
 Бучельников В.Н.
№ протокола 1
«31» 08 2026г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
 Рязанцева Н.Л.
«31» 08 20 26г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
 Маслова И.С.
Приказ № 242/05
«31» 08 20 26г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»**

для обучающихся 1а, 1б классов
начального общего образования
на 2026/2027 учебный год

Составитель: Бучельников В. Н.

Должность: учитель физической культуры

р.п. Богандинский, 2026г.

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет 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 свое 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 свое 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 ее 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, рекомендованных для изучения физической культуры в 1 классе – 99 часов.

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 ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

Легкая атлетика.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 ее 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.

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	3			https://fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня	1			https://fizkult-ura.ru/
2.2	Правила составления и соблюдения режима дня	1			https://fizkult-ura.ru/
2.3	Физические упражнения в режиме дня	1			https://fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.1	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	19			https://fizkult-ura.ru/
1.2	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики	18			https://fizkult-ura.ru/
1.3	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры	12			https://fizkult-ura.ru/
1.3	Оздоровительная физическая культура	3			https://fizkult-ura.ru/

1.4	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры	18			https://fizkult-ura.ru/
1.5	Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика	12			https://fizkult-ura.ru/
1.6					
Итого по разделу		82			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Требования к нормативным требованиям комплекса ГТО	11			https://fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Понятие «физическая культура»	1			02.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
2	Связь физических упражнений с движениями животных	1			03.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
3	Связь физических упражнений с трудовыми действиями древних людей	1			08.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
4	Режим дня	1			09.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
5	Правила составления и соблюдения режима дня	1			10.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
6	Физические упражнения в режиме дня	1			15.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
7	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			16.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
8	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1			17.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
9	Равномерная ходьба и равномерный бег. Крепость на холме	1			22.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
10	Равномерная ходьба и равномерный бег.	1			23.09.2026	https://fizkult-ura.ru/

	Крепость на холме					
11	Равномерная ходьба и равномерный бег	1			24.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
12	Обучение равномерному бегу в чередовании с равномерной ходьбой	1			29.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
13	Обучение равномерному бегу в чередовании с равномерной ходьбой	1			30.09.2026	https://fizkult-ura.ru/
14	Ходьба с преодолением препятствий	1			01.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
15	Ходьба с преодолением препятствий	1			06.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
16	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20-30 м	1			07.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
17	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20-30 м	1			08.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
18	Разучивание техники прыжка в длину с места	1			13.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
19	Разучивание техники прыжка в длину с места	1			14.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
20	Закрепление техники прыжка в длину с места	1			15.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
21	Разучивание техники челночного бега	1			20.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
22	Разучивание техники челночного бега	1			21.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
23	Закрепление техники челночного бега	1			22.10.2026	https://fizkult-ura.ru/
24	Лёгкоатлетические эстафеты	1			05.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
25	Лёгкоатлетические эстафеты	1			10.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
26	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1			11.11.2026	https://fizkult-ura.ru/

27	Подбор одежды для занятий гимнастикой	1			12.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
28	Разучивание строевых упражнений и организующих команд на уроках физической культуры	1			17.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
29	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			18.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
30	Исходные положения в физических упражнениях	1			19.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
31	Исходные положения в физических упражнениях	1			24.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
32	Закрепление строевых упражнений и организующих команд на уроках физической культуры	1			25.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
33	Разучивание техники гимнастических упражнений и стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			26.11.2026	https://fizkult-ura.ru/
34	Разучивание техники гимнастических упражнений с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1			01.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
35	Разучивание техники гимнастических упражнений и стилизованные гимнастические прыжки	1			02.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
36	Закрепление техники гимнастических упражнений	1			03.12.2026	https://fizkult-ura.ru/

37	Закрепление техники гимнастических упражнений	1			08.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
38	Разучивание техники акробатических упражнений (подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа)	1			09.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
39	Разучивание техники акробатических упражнений (прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами)	1			10.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
40	Закрепление техники акробатических упражнений	1			15.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
41	Закрепление техники акробатических упражнений	1			16.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
42	Упражнения оздоровительной гимнастики	1			17.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
43	Гимнастические эстафеты	1			22.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1			23.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1			24.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1			29.12.2026	https://fizkult-ura.ru/
47	Техника выполнения упражнений с	1			30.12.2026	https://fizkult-ura.ru/

	мячом: перекаты, броски, переброски, ловли					
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1			12.01.2027	https://fizkult-ura.ru/
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1			13.01.2027	https://fizkult-ura.ru/
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1			14.01.2027	https://fizkult-ura.ru/
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1			19.01.2027	https://fizkult-ura.ru/
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1			20.01.2027	https://fizkult-ura.ru/
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1			21.01.2027	https://fizkult-ura.ru/
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1			26.01.2027	https://fizkult-ura.ru/
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1			27.01.2027	https://fizkult-ura.ru/
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1			28.01.2027	https://fizkult-ura.ru/
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1			02.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
58	Ролевые подвижные игры	1			03.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
59	Формирование навыков участия в	1			04.02.2027	https://fizkult-ura.ru/

	общеразвивающих играх					
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1			09.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1			10.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1			11.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1			16.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1			17.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1			18.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1			24.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1			25.02.2027	https://fizkult-ura.ru/
68	Игры с гимнастическим предметом	1			02.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1			03.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
70	Основные правила участия в	1			04.03.2027	https://fizkult-ura.ru/

	спортивных эстафетах с гимнастическими предметами					
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1			09.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
72	Спортивные эстафеты с мячом	1			10.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1			11.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1			16.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
75	Организующие команды при построении	1			17.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1			18.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1			23.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1			24.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1			25.03.2027	https://fizkult-ura.ru/
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1			06.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
81	Техника выполнения гимнастических	1			07.04.2027	https://fizkult-ura.ru/

	упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса					
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1			08.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			13.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			14.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1			15.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			20.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1			21.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1			22.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1			27.04.2027	https://fizkult-ura.ru/

90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1			28.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1			29.04.2027	https://fizkult-ura.ru/
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1			04.05.2027	https://fizkult-ura.ru/
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1			05.05.2027	https://fizkult-ura.ru/
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1			06.05.2027	https://fizkult-ura.ru/
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1			11.05.2027	https://fizkult-ura.ru/
96	Упражнения физической подготовки для развития гибкости	1			12.05.2027	https://fizkult-ura.ru/
97	Упражнения физической подготовки для развития ловкости	1			13.05.2027	https://fizkult-ura.ru/
98	Упражнения физической подготовки для развития ловкости	1			18.05.2027	https://fizkult-ura.ru/
99	Упражнения физической подготовки для развития быстроты	1			19.05.2027	https://fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		99	0	0		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--