

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию Санкт-Петербурга**

**ООО "Респект"**

**ЧОУ "Немецкая гимназия ""Петершule""**

**РАССМОТРЕНО**

педагогическим  
советом

**СОГЛАСОВАНО**

педагогическим  
советом

**УТВЕРЖДЕНО**

Генеральным  
директором

---

В. В. Панневиц  
2 от «12» 09 2023 г.

---

В. В. Панневиц  
2 от «12» 09 2023 г.

---

Е. А. Юпатова  
01/39-О от «13» 09 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2970293)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 классов

**Санкт-Петербург 2023**

## 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 303 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (20 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### ***Знания о физической культуре***

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

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

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### ***Физическое совершенствование***

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

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

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

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

#### ***Лыжная подготовка***

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

#### ***Лёгкая атлетика***

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

#### ***Подвижные и спортивные игры***

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

#### ***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 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 **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.



## **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 её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|   |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1   | Знания о физической культуре  | 1                |                    | 1                   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 1.2   | <p>Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет</p> | 1                |                    | 1                   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу                                      |   | 2                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |   |                  |                    |                     |   |

|  |   |    |  |  |   |
|--|---|----|--|--|---|
| 2.1  | Режим дня школьника                                       | 1  |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| Итого по разделу   |   | 1  |  |  |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |    |  |  |   |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |    |  |  |   |
| 1.1  | Гигиена человека  | 1  |  |  | Поле для свободного ввода   |
| 1.2  | Осанка человека   | 1  |  |  | Поле для свободного ввода   |
| 1.3  | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1  |  |  | Поле для свободного ввода   |
| Итого по разделу   |   | 3  |  |  |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |    |  |  |   |
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                          | 18 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a> |
| 2.2  | Лыжная подготовка   | 12 |  |  | Поле для свободного ввода   |
| 2.3  | Легкая атлетика   | 18 |  |  | Поле для свободного ввода   |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                               | 19 |  |  | Поле для свободного ввода   |
| Итого по разделу   |   | 67 |  |  |   |
| <b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |   |    |  |  |   |

|                                     |  |    |   |   |                           |
|-------------------------------------|--|----|---|---|---------------------------|
| 3.1                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 |   |   | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу                    |  | 26 |   |   |                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 99 | 0 | 2 |                           |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
|          |  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |   |
| 1        | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. | 1                |                       |                        |                  | Поле для<br>свободного<br>ввода1                      |
| 2        | Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу   | 1                |                       | 1                      |                  | Поле для<br>свободного<br>ввода1                      |
| 3        | Режим дня и правила его составления и соблюдения   | 1                |                       |                        |                  | Поле для<br>свободного<br>ввода1                      |
| 4        | Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.   | 1                |                       | 1                      |                  | Поле для<br>свободного<br>ввода1                      |

|   |   |   |  |   |  |                            |
|---|---|---|--|---|--|----------------------------|
|   | Комплекс общеразвивающих упражнений.  |   |  |   |  |                            |
| 5 | Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).                     | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств. | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств   | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |  |   |  |   |  |                            |
|----|--|---|--|---|--|----------------------------|
| 10 | Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча     | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |  |   |  |   |  |                            |
|----|--|---|--|---|--|----------------------------|
| 16 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Модуль «Подвижные игры». Игра «День - ночь» Игра «Волк во рву»   | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.   | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.   | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну   | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |



|    |   |   |  |   |  |                            |
|----|---|---|--|---|--|----------------------------|
|    | по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.   |   |  |   |  |                            |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.<br>Упражнения на развитие гибкости   | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекал из упора присев в упор присев; | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |   |   |  |   |  |                            |
|----|---|---|--|---|--|----------------------------|
| 29 | Модуль «Гимнастика». Из упора присев пережат назад стойка на лопатках (держать) – пережатом вперёд лев и «мост» - лев   | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.   | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»   | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |  |   |  |   |  |                            |
|----|--|---|--|---|--|----------------------------|
| 35 | Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.           | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой. | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Чем отличается ходьба от бега  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Упражнения в передвижении с изменением скорости  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Упражнения в передвижении с изменением скорости  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью                           | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью                           | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |  |   |  |   |  |                            |
|----|--|---|--|---|--|----------------------------|
| 44 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения     | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения     | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Правила выполнения прыжка в длину с места  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами                               | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Приземление после спрыгивания с горки матов  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации                               | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега         | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Разучивание фазы приземления из прыжка   | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |  |   |  |   |  |                            |
|----|--|---|--|---|--|----------------------------|
| 53 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке       | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места          | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Считалки для подвижных игр                             | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр    | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр    | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Обучение способам организации игровых площадок         | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Обучение способам организации игровых площадок         | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |   |   |  |   |  |                            |
|----|---|---|--|---|--|----------------------------|
| 62 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»          | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»          | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»       | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»       | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»              | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»              | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 69 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»             | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |  |   |  |   |  |                            |
|----|--|---|--|---|--|----------------------------|
| 71 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 72 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 73 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 74 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы   | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 75 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО                   | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 76 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры       | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры       | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |

|    |  |   |  |   |  |                            |
|----|--|---|--|---|--|----------------------------|
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры                                | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры                                | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры                                       | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры                                       | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры                              | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры                              | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                          | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                          | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |



|    |  |   |  |   |  |                            |
|----|--|---|--|---|--|----------------------------|
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры              | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры              | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                           | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание  | 1 |  | 1 |  | Поле для свободного ввода1 |

|                                     |   |    |   |    |  |                            |
|-------------------------------------|---|----|---|----|--|----------------------------|
|                                     | теннисного мяча в цель. Подвижные игры  |    |   |    |  |                            |
| 96                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры | 1  |   | 1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 97                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры | 1  |   | 1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 98                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1  |   | 1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 99                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1  |   | 1  |  | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 99 | 0 | 97 |  |                            |

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

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,  
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество  
«Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская  
Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью  
«Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского  
М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М.,  
Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное  
общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru/>