

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования и науки Волгоградской области

Администрация Светлоярского муниципального района

Волгоградской области

МКОУ "Кировская СШ им.А.Москвичёва"

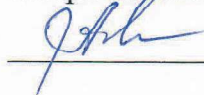
РАССМОТРЕНА

и принято на заседании
педагогического совета
"МКОУ Кировская СШ
им. А. Москвичева"

Педсовет №1
от «31» 08 2026 г.

СОГЛАСОВАНА

Старший методист



Сушко А.Н.

УТВЕРЖДЕНА

Ио директора



Учеваткина А.И.

Приказ № 180
от «01» 09 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11354184)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 классов (Вариант 2)

Учитель: Ашарина Евгения Сергеевна

п. Кирова 2026

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, 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-деятельного 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 – 99 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю).

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 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 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.

Легкая атлетика.

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами

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 культуры, 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;

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	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	18	0	18	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	31	0	31	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	26	https://www.gto.ru/#goto-method
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. Что такое физическая культура	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. Современные физические упражнения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках на пятках Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Разновидности ходьбы. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением до 60 м. ОРУ. Подвижная	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. Личная гигиена и гигиенические процедуры						
5	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
7	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
8	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
9	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
10	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

11	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке. лежа на спине и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке. лежа на спине и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке. лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке. лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Основная стойка. Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке. лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

16	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Пройти бесшумно» Развитие координационных способностей. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей. Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей. Гимнастические упражнения со скалкой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей. Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

20	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей. Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты на право, налево. Выполнение команды «Класс шагом марш!» «Класс стой!» ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей. Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка» Развитие силовых способностей. Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка» Развитие силовых способностей.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

25	Лазание по гимнастической стенке.. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка» Развитие силовых способностей.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Лазание по гимнастической стенке... Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка» Развитие силовых способностей.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Лазание по гимнастической стенке.. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка» Развитие силовых способностей.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Общеразвивающие упражнения. Игры: «К своим флажкам », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Общеразвивающие упражнения. Игры: «К своим флажкам », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Общеразвивающие упражнения. Игры: «К своим флажкам », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Общеразвивающие упражнения. Игры: «К своим флажкам », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Общеразвивающие упражнения. Игры: «К своим флажкам », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Общеразвивающие упражнения .Игры: «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Общеразвивающие упражнения .Игры: «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Общеразвивающие упражнения .Игры: «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

36	Общеразвивающие упражнения. Игры: «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Общеразвивающие упражнения. Игры: «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Общеразвивающие упражнения. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Общеразвивающие упражнения. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Общеразвивающие упражнения. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Общеразвивающие упражнения в движении .Игры: «Лисы и куры »., «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Общеразвивающие упражнения в движении .Игры: «Лисы и куры »., «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Общеразвивающие упражнения в движении .Игры: «Лисы и куры »., «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

47	Общеразвивающие упражнения в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Броски мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Броски мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Броски мяча с низу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	координационных способностей. Разучивание выполнения прыжка в длину с места						
55	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. Считалки для подвижных игр	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
56	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
57	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
58	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей. Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
59	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
60	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	

61	Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
69	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
70	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

71	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
72	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
73	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
74	Общеразвивающие упражнения. Игры: «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
75	Общеразвивающие упражнения. Игры: «Пятнашки », «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
76	Общеразвивающие упражнения. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
77	Общеразвивающие упражнения. Игры: «Прыгающие воробушки» », «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
78	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
79	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method

83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Для начальной школы (1–4 классы): учебник «Физическая культура» А. П. Матвеева (издательство «Просвещение»).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- «Физическая культура. Методические рекомендации. 1–4 классы» (В. И. Лях).
- «Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1–4 классы» (А. П. Матвеев).
- «Физическая культура. Методическое пособие. 1–4 классы» (Т. В. Петрова, Ю. А. Копылов).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru/>

<https://www.gto.ru/#gto-method>

<https://fizkulturana5.ru/>

<https://www.gto.ru/>

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<https://edsoo.ru/>

<https://resh.edu.ru/>

