

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Отдел образования Администрации Тацинского района

МБОУ Тацинская СОШ №3

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Гурова З.Н.
от «26» августа 2025 г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Сизова Н.Ю.
от «27» августа 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МБОУ
ТСОШ № 3**

Бударин С.А.
Приказ № 100 от
«29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3696902)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 класса

Учитель: Чос Алексей Алексеевич

ст. Тацинская

2025- 2026 г.

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 – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю) 5 государственных праздников (по факту 94 часа), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 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 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.

Двигательные качества

Лазание по гимнастической стенке. Строевые приемы. Передвижение по гимнастической скамье.

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.

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

1 КЛАСС

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
		В с е г о	Контрольные работы	Практически е работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					https://resh.edu.ru/subject/9/
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	
Итого по разделу		2	0	2	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					https://scienceforum.ru/2021/article/2018024223
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	https://in-texno.ru/about/blog-eksperta/rezhim-dnya-shkolnika-kak-organizovat-i-soblyudat-rasporyadok
Итого по разделу		1	0	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					https://studfile.net/preview/3189321/page:2/
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					

1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://39.rospotrebnadzor.ru/content/o-lichnoy-gigiene
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/na-cto-vliyaet-osanka-cheloveka/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки и в режиме дня школьника	1	0	1	https://infourok.ru/rezhim-dnya-utrennyaya-zaryadka-i-fizkultminutki-5177256.html
Итого по разделу		3	0	3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					http://сокпд.пф/kompleks-ozdorovitelnoy-integralnoy-fizkultury
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/
2.2	Двигательные действия	12	0	12	https://ru.wikipedia.org/wiki/Двигательная_деятельность
2.3	Легкая атлетика	18	0	18	https://ru.wikipedia.org/wiki/Лёгкая_атлетика#:~:text=Лёгкая%20атлётика%20—%20олимпийский%20вид,и%20наиболее%20массовых%20видов%20спорта
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	19	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2014/11/05/podvizhnye-i-sportivnye-igry
Итого по разделу		6	0	67	

		7			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					https://resh.edu.ru/subject/lesson/7160/conspect/
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2 6	0	26	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/
Итого по разделу		2 6	0	26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		9 9	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	1	02.09.	https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура#:~:text=Физи́ческа я%20культу́ра%20(греч.%20φύσις%20—,в%20процессе%20осозна нной%20двигательной%20активно сти
2	Современные физические упражнения	1	0	1	03.09.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/07/23/sovremennye-populyarnye-vidy-i-sistemy-fizicheskikh
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	04.09.	https://secrets.tinkoff.ru/lifestyle/rasporyadok-dnya/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	08.09.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/conspect/
5	Осанка человека. Упражнения для	1	0	1	09.09.	https://med-prof.ru/upload/iblock/b34/Комплек

	осанки					сы%20упражнений%20для%20формирования%20правильной%20осанки%20и%20укрепления%20мышечного%20корсета%20позвочника.pdf
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	10.09.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	15.09.	https://ohrana-tryda.com/node/3098
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1	16.09.	https://urok.1sept.ru/articles/691050
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	17.09.	https://infourok.ru/shpargalka-ishodnoe-polozhenie-pri-vypolnenii-fizicheskikh-uprazhnenij-4472405.html
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	22.09.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/
11	Стилизованные способы	1	0	1	23.09.	https://molotokrus.ru/stilizovannye-obraznye-sposoby-peredvizheniya/

	передвижения ходьбой и бегом					
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	25.09.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/11/01/tehnika-vypolneniya-akrobaticeskikh-uprazhneniy
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	30.09.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/11/01/tehnika-vypolneniya-akrobaticeskikh-uprazhneniy
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	01.10.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	02.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5582/conspect/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	07.10.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/conspect/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	08.10.	https://novkrp.ru/data/uchebposobie_lovyagina.pdf

18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	09.10.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/conspect/
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	14.10.	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200301102
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	15.10.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3704/conspect/
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	16.10.	https://builderbody.ru/podem-nog-lezha-na-zhivote/
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	21.10.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5584/conspect/
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	22.10.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/11/26/otkrytyy-urok-po-fizicheskoy-kulture-v-1-klasse-tema
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	23.10.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/conspect/
25	Строевые упражнения. Упражнения с гимнастическими палками. Эстафеты	1	0	1	06.11	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2019/10/29/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu

26	Полоса препятствий. Игра «Ноги на весу»	1	0	1	08.11.	https://multiurok.ru/index.php/files/tekhnologicheskaja-karta-dlia-1-klassa.html
27	Прыжки со скакалкой. Игра «Удочка»	1	0	1	11.11.	https://play-plan.ru/games/na-ulitse/podvizhnaya-igra-so-skakalkoj-udochka/
28	Эстафеты с обручем, скакалкой. Строевые команды	1	0	1	13.11.	https://znanio.ru/media/konspekt-urochnogo-zanyatiya-po-fizicheskoi-kulture-pryzhki-so-skakalkoj-estafety-s-obruchami-2532235
29	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	1	0	1	15.11.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/
30	Ходьба разными способами. Игра «Перестрелка»	1	0	1	18.11.	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoi-kulture-igra-perestrelka-1742421.html
31	Повороты на месте. П/и «Эстафета с мячом»	1	0	1	20.11.	https://infourok.ru/konstrukt-uroka-fizkulturi-estafeta-s-myachom-800236.html
32	Лазание одноименным способом по гимнастической стенке. Игра «Охотники и утки»	1	0	1	22.11.	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tiemapodvizhnaiaighraokhotniki-iutki
33	Лазание	1	0	1	25.11.	https://infopedia.su/20x43a8.html

	разноименным способом. П/и «Лиса и куры»					
34	Спуск с горки матов. П/И «Кошка-мышки»	1	0	1	27.11.	https://www.school3.obrtacin.ru/images/files/RP_po_fizicheskoj_kulture_3b_class.pdf
35	Перелезания через гимнастическое бревно. П/и «День, ночь»	1	0	1	29.11.	https://www.school3.obrtacin.ru/media/k2/attachments/Fizkul_tura_-_3_class.docx
36	Повороты на месте налево, направо, кругом. П/и «Казачата»	1	0	1	02.12.	https://p23.навигатор.дети/program/34900-sportivnye-kazachi-igry
37	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	04.12.	https://sprashivalka.com/questions/814aa4ce/чем-физически-бег-отличается-от-ходьбы
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	06.12.	https://multiurok.ru/files/tema-sovershenstvovanie-bega-s-ravnomernoi-skorost.html
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	09.12.	https://multiurok.ru/files/tema-sovershenstvovanie-bega-s-ravnomernoi-skorost.html
40	Упражнения в передвижении с	1	0	1	11.12.	https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-upr-v-peredvizhenii-s

	изменением скорости					izmeneniem-skorosti-6856639.html
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	13.12.	https://infourok.ru/pourochnoe-planirovanie-upr-v-peredvizhenii-s-izmeneniem-skorosti-6856639.html
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	16.12.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2023/01/11/urok-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-hodba-i-beg-v-kolonne
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	18.12.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2023/01/11/urok-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-hodba-i-beg-v-kolonne
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	20.12.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/22/urok-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-hodba-i-beg-v
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью	1	0	1	23.12.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/12/22/urok-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-hodba-i-beg-v

	передвижения					
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	25.12.	https://www.maam.ru/detskijasad/-fizicheskaja-kultura.html
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	27.12.	https://legkonauchim.ru/sport/kak-nauchitsya-prygat-v-dlinu-s-mesta-daleko
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	10.01.	https://infourok.ru/pryzhkovye-uprazhneniya-odnovremennoe-ottalkivanie-dvumya-nogami-s-povorotami-6512614.html
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	13.01.	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-sprygivanie-i-zaprygivanie-na-gorku-matov-1-klass-6303936.html
50	Акробатические упражнения	1	0	1	15.01.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/05/22/konspekt-uroka-na-temu-obuchenie-pryzhka-v-dlinu-s
51	Разучивание техники выполнения прыжка	1	0	1	17.01.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/conspect/

	в длину и в высоту с прямого разбега					
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	20.01.	https://znanio.ru/media/tsel_obuchenie_myagkomu_prizemleniyu_posle_pryzhka_material_dlya_nachalnoj_shkoly-211811
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	22.01.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/10/22/uprazhneniya-dlya-razuchivaniya-tehniki-pryzhka-v-dlinu
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	24.01.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/conspect/
55	Считалки для подвижных игр	1	0	1	27.01.	https://ped-kopilka.ru/blogs/marina-vladislavovna-varencova/schitalki-dlja-podvizhnyh-igr.html
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	29.01.	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/11/27/metodika-razuchivaniya-i-provedeniya-podvizhnyh-igr-s-detmi
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	31.01.	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/11/27/metodika-razuchivaniya-i-provedeniya-podvizhnyh-igr-s-detmi
58	Обучение способам организации	1	0	1	03.02.	https://спортстатьи.рф/подготовка-площадки-для-игры/

	игровых площадок					
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	05.02.	https://спортстатьи.рф/подготовка-площадки-для-игры/
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	07.02.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/19/metodika-provedeniya-i-organizatsii-podvizhnykh-igr
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	17.02.	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/19/metodika-provedeniya-i-organizatsii-podvizhnykh-igr
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	19.02.	https://multiurok.ru/files/konspekt-zaniatiia-sportivnaia-igra-okhotniki-i-ut.html
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	21.02.	https://multiurok.ru/files/konspekt-zaniatiia-sportivnaia-igra-okhotniki-i-ut.html
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	26.02.	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/05/15/kartoteka-podvizhnyh-igr-v-podgotovitelnoy-gruppe
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в	1	0	1	28.02.	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2022/05/15/kartoteka-podvizhnyh-igr-v-podgotovitelnoy-gruppe

	болото»					gruppe
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	03.03.	https://thealmanach.ru/help/podvizhnaya-igra-ne-ostupis-pravila-igry-podvizhnye-igry-po.html
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	05.03.	https://thealmanach.ru/help/podvizhnaya-igra-ne-ostupis-pravila-igry-podvizhnye-igry-po.html
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	07.03.	https://nsportal.ru/detskiy-sad/scenarii-prazdnikov/2016/03/20/sportivnoe-razvlechenie-osenniy-marafon
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	12.03.	https://nsportal.ru/detskiy-sad/scenarii-prazdnikov/2016/03/20/sportivnoe-razvlechenie-osenniy-marafon
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	14.03.	https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-dlia-dietiei-nachal-nykh-klassov.html
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	17.03.	https://multiurok.ru/files/podvizhnyie-ighry-dlia-dietiei-nachal-nykh-klassov.html
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	19.03.	https://infourok.ru/konspekt-podvizhnoj-igry-pingviny-s-myachom-dlya-podgotovitelnoj-gruppy-6189858.html
73	Разучивание подвижной игры	1	0	1	21.03.	https://infourok.ru/konspekt-podvizhnoj-igry-pingviny-s-myachom-

	«Пингвины с мячом»					dlya-podgotovitelnoj-gruppy-6189858.html
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	02.04.	https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	04.04.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	07.04.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	09.04.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/conspect/
78	Освоение правил и	1	0	1	11.04.	https://www.gto.ru/recomendations/

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры					56ead2feb5cf1c58018b456b
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	14.04.	https://www.gto.ru/recomendations/56ead2feb5cf1c58018b456b
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	16.04.	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Подвижные игры	1	0	1	18.04.	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Подвижные игры	1	0	1	21.04.	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	1	23.04.	https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/406934074/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	25.04.	https://sudact.ru/law/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov_2/4/4.1/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	28.04.	https://sudact.ru/law/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov_2/4/4.1/

86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	30.04.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/02/20/brosok-nabivnogo-myacha
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	05.05.	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/02/20/brosok-nabivnogo-myacha
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	07.05.	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	12.05.	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	14.05.	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	16.05	https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	19.05.	https://infourok.ru/vipolnenie-normativa-vfsk-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-s-pryamimi-nogami-tehnika-vipolneniya-sudeystvo-etapa-sposobi-r-3781336.html
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	19.05.	https://infourok.ru/vipolnenie-normativa-vfsk-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-s-pryamimi-nogami-tehnika-vipolneniya-sudeystvo-etapa-sposobi-r-3781336.html

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	21.05.	https://infourok.ru/vipolnenie-normativa-vfsk-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-s-pryamimi-nogami-tehnika-vipolneniya-sudeystvo-etapa-sposobi-r-3781336.html
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	21.05.	https://infourok.ru/vipolnenie-normativa-vfsk-gto-naklon-vpered-iz-polozheniya-stoya-s-pryamimi-nogami-tehnika-vipolneniya-sudeystvo-etapa-sposobi-r-3781336.html
96	Освоение и демонстрация техники норм ГТО	1	0	1	23.05.	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f
97	Освоение и демонстрация техники норм ГТО	1	0	1	23.05.	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f

98	Освоение и демонстрация техники норм ГТО. Эстафеты	1	0	1	26.05	} https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a
99	Освоение и демонстрация техники норм ГТО. Эстафеты	1	0	1	26.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

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»; <https://resh.edu.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm Физическая культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru) <https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Козел гимнастический

Мостик гимнастический

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч малый (теннисный)

Скалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей

Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Игровое поле для футбола (мини-футбола)