

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМС.

Н.И. Пчёлкина

Протокол №1 от «29»

августа 2023 г.

СОЛЖАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Н.И. Пчёлкина

№86-ос от «30» августа

2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ

Репьевская ОШ

Л.Б. Радаева

Приказ №86-ос от «31»

августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2084986)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся I класса

Рабочую программу разработала: *Л.Б. Радаева* Трунова  
Кристина Сергеевна

с. Репьевка 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 образования, внедрение в его практику современных образовательных 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 ориентирется 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 и оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимых 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, проведение физкультурных и утренней зарядки, закаляющих 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, ориентированные педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двитательной 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 ЛТО в структуре программы по физической культуре в разделе «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Иригатоно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволяет удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Иригатоно-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 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 включаются 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### I 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 физкультурминутки 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, толчок двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчок 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.

#### *Тандемные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прекладо-орентированная физическая культура*  
Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# ПЛАН ИРЪЕМЪЕ РЕЗУЛЪАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЪАТЫ

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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся будут формироваться 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 РЕЗУЛЪАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, деятельностность.

К концу обучения в 1 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижных человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями разных 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 нарушения.

#### Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия изучаемых 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 физкультурных упражнений 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.

К концу обучения во 2 классе у обучающихся будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;



## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
  - выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
  - обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминуток и утренней зарядки, упражнения на профилактику нарушения осанки;
  - вести наблюдение за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.
- Коммуникативные универсальные учебные действия:**
- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
  - исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
  - делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планировать режим дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.
- Регулятивные универсальные учебные действия:**
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
  - выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
  - взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
  - контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

## 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 культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультурминутки;
- 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 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                              | 2                | 0                  | 0                   | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу   |   | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>          |   |                  |                    |                     |  |
| 2.1  | Режим дня школьника                                       | 1                | 0                  | 0                   | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу   |   | 1                |                    |                     |  |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                            |   |                  |                    |                     |  |
| <b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>           |   |                  |                    |                     |  |
| 1.1  | Гигиена человека  | 1                | 0                  | 0                   | Поле для свободного ввода                      |
| 1.2  | Осанка человека   | 1                | 0                  | 0                   | Поле для свободного ввода                      |
| 1.3  | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1                | 0                  | 0                   | Поле для свободного ввода                      |
| Итого по разделу   |   | 3                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |   |                  |                    |                     |  |

|  |  |    |   |   |                           |
|--|--|----|---|---|---------------------------|
| 2.1  | Гимнастика с основами акробатики                             | 18 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.2  | Лыжная подготовка  | 12 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.3  | Легкая атлетика  | 18 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| 2.4  | Подвижные и спортивные игры                                  | 19 | 0 | 0 | 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 | 0 | 0 | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу   |  | 26 |   |   |                           |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>                     |  | 99 | 0 | 0 |                           |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                    |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---|
|       |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |   |
| 1     | Что такое физическая культура   | 1                | 0                  | 0                   | 04.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 2     | Современные физические упражнения                                     | 1                | 0                  | 0                   | 06.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 3     | Режим дня и правила его составления и соблюдения                      | 1                | 0                  | 0                   | 07.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 4     | Личная гигиена и гигиенические процедуры                              | 1                | 0                  | 0                   | 11.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 5     | Осанка человека. Упражнения для осанки                                | 1                | 0                  | 0                   | 13.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 6     | Комплексы утренней зарядки и физкультурминуток в режиме дня школьника | 1                | 0                  | 0                   | 14.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 7     | Правила поведения на уроках физической культуры                       | 1                | 0                  | 0                   | 18.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 8     | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики                            | 1                | 0                  | 0                   | 20.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 9     | Исходные положения в физических упражнениях                           | 1                | 0                  | 0                   | 21.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 10    | Учимся гимнастическим упражнениям                                     | 1                | 0                  | 0                   | 25.09.2023    | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|    |  |   |   |   |            |   |
|----|--|---|---|---|------------|---|
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом                       | 1 | 0 | 0 | 27.09.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 12 | Акробатические упражнения, основные техники                              | 1 | 0 | 0 | 28.09.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 13 | Акробатические упражнения, основные техники                              | 1 | 0 | 0 | 02.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 14 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | 0 | 0 | 04.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 15 | Способы построения и повороты стоя на месте                              | 1 | 0 | 0 | 05.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 16 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)                     | 1 | 0 | 0 | 16.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 17 | Гимнастические упражнения с мячом  | 1 | 0 | 0 | 18.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 18 | Гимнастические упражнения со скакалкой                                   | 1 | 0 | 0 | 19.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 19 | Гимнастические упражнения в прыжках                                      | 1 | 0 | 0 | 23.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 20 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе                      | 1 | 0 | 0 | 25.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 21 | Подъем ног из положения лежа на животе                                   | 1 | 0 | 0 | 26.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 22 | Сгибание рук в положении упор лежа                                       | 1 | 0 | 0 | 30.10.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 23 | Разучивание прыжков в группировке  | 1 | 0 | 0 | 01.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|    |  |   |   |   |   |            |   |
|----|--|---|---|---|---|------------|---|
| 24 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами                          | 1 | 0 | 0 | 0 | 02.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 25 | Строевые упражнения с лыжами в руках                                   | 1 | 0 | 0 | 0 | 06.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 26 | Строевые упражнения с лыжами в руках                                   | 1 | 0 | 0 | 0 | 08.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 27 | Упражнения в передвижении на лыжах                                     | 1 | 0 | 0 | 0 | 09.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 28 | Упражнения в передвижении на лыжах                                     | 1 | 0 | 0 | 0 | 13.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 29 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                  | 1 | 0 | 0 | 0 | 15.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 30 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                  | 1 | 0 | 0 | 0 | 16.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 31 | Техника ступающего шага во время передвижения                          | 1 | 0 | 0 | 0 | 27.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 32 | Техника ступающего шага во время передвижения                          | 1 | 0 | 0 | 0 | 29.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 33 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | 0 | 0 | 0 | 30.11.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 34 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | 0 | 0 | 0 | 04.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации             | 1 | 0 | 0 | 0 | 06.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 36 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации             | 1 | 0 | 0 | 0 | 07.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|    |  |   |   |   |            |   |
|----|--|---|---|---|------------|---|
| 37 | Чем отличается ходьба от бега  | 1 | 0 | 0 | 11.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 38 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                  | 1 | 0 | 0 | 13.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 39 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                                  | 1 | 0 | 0 | 14.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 40 | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                    | 1 | 0 | 0 | 18.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 41 | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                    | 1 | 0 | 0 | 20.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 42 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью               | 1 | 0 | 0 | 21.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 43 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью               | 1 | 0 | 0 | 25.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 44 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения     | 1 | 0 | 0 | 27.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 45 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения     | 1 | 0 | 0 | 28.12.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 46 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 | 0 | 0 | 08.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 47 | Правила выполнения прыжка в длину с места  | 1 | 0 | 0 | 10.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 48 | Разучивание одновременного   | 1 | 0 | 0 | 11.01.2023 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |



|    |  |   |   |   |   |            |   |  |
|----|--|---|---|---|---|------------|---|--|
|    | отталкивания двумя ногами  |   |   |   |   |            |   |  |
| 49 | Приземление после спрыгивания с горки матов                                | 1 | 0 | 0 | 0 | 15.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 50 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации                       | 1 | 0 | 0 | 0 | 17.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 51 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 0 | 0 | 18.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 52 | Разучивание фазы приземления из прыжка                                     | 1 | 0 | 0 | 0 | 22.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 53 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке                           | 1 | 0 | 0 | 0 | 24.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 54 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места                              | 1 | 0 | 0 | 0 | 25.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 55 | Считалки для подвижных игр   | 1 | 0 | 0 | 0 | 29.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 56 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр                        | 1 | 0 | 0 | 0 | 31.01.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 57 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр                        | 1 | 0 | 0 | 0 | 01.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 58 | Обучение способам организации игровых площадок                             | 1 | 0 | 0 | 0 | 05.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 59 | Обучение способам организации игровых площадок                             | 1 | 0 | 0 | 0 | 07.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 60 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр                     | 1 | 0 | 0 | 0 | 08.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 61 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр                     | 1 | 0 | 0 | 0 | 26.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |

|    |  |   |   |   |            |   |
|----|--|---|---|---|------------|---|
| 62 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»                     | 1 | 0 | 0 | 28.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»                     | 1 | 0 | 0 | 29.02.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»                  | 1 | 0 | 0 | 04.03.2043 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»                  | 1 | 0 | 0 | 06.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»                         | 1 | 0 | 0 | 07.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»                         | 1 | 0 | 0 | 11.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»            | 1 | 0 | 0 | 13.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 69 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»            | 1 | 0 | 0 | 14.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»                        | 1 | 0 | 0 | 18.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 71 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»                        | 1 | 0 | 0 | 20.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 72 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                    | 1 | 0 | 0 | 21.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 73 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                    | 1 | 0 | 0 | 25.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 74 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы           | 1 | 0 | 0 | 27.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 75 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний | 1 | 0 | 0 | 28.03.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|    |  |   |   |   |            |   |  |
|----|--|---|---|---|------------|---|--|
|    | (гестов) ВФСК ГТО  |   |   |   |            |   |  |
| 76 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры       | 1 | 0 | 0 | 01.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры       | 1 | 0 | 0 | 03.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 04.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 15.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры        | 1 | 0 | 0 | 17.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры        | 1 | 0 | 0 | 18.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры               | 1 | 0 | 0 | 22.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |

|    |  |   |   |   |            |   |
|----|--|---|---|---|------------|---|
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры                                       | 1 | 0 | 0 | 24.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры                              | 1 | 0 | 0 | 25.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры                              | 1 | 0 | 0 | 29.04.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                          | 1 | 0 | 0 | 01.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                          | 1 | 0 | 0 | 02.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 06.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 08.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|    |  |   |   |   |            |   |
|----|--|---|---|---|------------|---|
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры              | 1 | 0 | 0 | 09.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры              | 1 | 0 | 0 | 13.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 15.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 | 16.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                           | 1 | 0 | 0 | 20.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                           | 1 | 0 | 0 | 22.05.2024 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|                                     |   |    |   |   |            |   |
|-------------------------------------|---|----|---|---|------------|---|
| 96                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры | 1  | 0 | 0 | 23.05.2024 | <a href="https://resh.edu.lv/subject/9/1/">https://resh.edu.lv/subject/9/1/</a> |
| 97                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры | 1  | 0 | 0 | 27.05.2024 | <a href="https://resh.edu.lv/subject/9/1/">https://resh.edu.lv/subject/9/1/</a> |
| 98                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1  | 0 | 0 | 29.05.2024 | <a href="https://resh.edu.lv/subject/9/1/">https://resh.edu.lv/subject/9/1/</a> |
| 99                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1  | 0 | 0 | 30.05.2024 | <a href="https://resh.edu.lv/subject/9/1/">https://resh.edu.lv/subject/9/1/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 99 | 0 | 0 |            |   |

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

Физическая культура, 1 класс : учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. - М. : Просвещение, 2019.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. – 6-е изд. – М. : Просвещение, 2021.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>