

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Автономная общеобразовательная некоммерческая организация
"Частный Лицей "ЭКУС "**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
начальных классов
Лицея "ЭКУС"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР Лицея "ЭКУС"

УТВЕРЖДЕНО

Директор Лицея
"ЭКУС"

Мельниченко М.а..
Протокол №1
от «26» августа 2025 г.

Амарова Т.И.
от «27» августа 2025 г.

Ковальчук С.С.
Приказ № 122-ОД
от «29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 класса

Количество часов в неделю – 3 ч

Количество часов в год- 99 ч

СОСТАВИТЕЛЬ:

Доронова с.п., учитель начальных
классов высшей
квалификационной категории

г.о. Подольск

2025 год

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и

две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими 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 физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения 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, планированию режима 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.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы	
1	Основы знаний о физической культуре. Подвижные игры	13	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
2	Гимнастика с элементами акробатики	31	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
3	Лыжная подготовка	10	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
4	Легкоатлетические упражнения	12	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru
5	Подвижные игры с элементами баскетбола и футбола	13	0	0	http://www.fizkulturavshkole.ru http://fizkultura-na5.ru/ https://fk-i-s.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1 ТРИМЕСТР (30 часов) 1 МОДУЛЬ (15 часов)						
1	Инструктаж по ТБ. Что такое физическая культура	1	0	0		http://school-collection.edu.ru
2	Современные физические упражнения	1	0	0		http://school-collection.edu.ru
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		http://school-collection.edu.ru
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		http://school-collection.edu.ru
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		http://school-collection.edu.ru
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0		http://school-collection.edu.ru
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		http://school-collection.edu.ru
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		http://school-collection.edu.ru
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		http://school-collection.edu.ru
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0		http://school-collection.edu.ru
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и	1	0	0		http://school-collection.edu.ru

	бегом					
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		http://sc.collekti
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		http://sc.collekti
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0		http://sc.collekti
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0		http://sc.collekti
2 МОДУЛЬ (15 часов)						
16	Инструктаж по ТБ. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0		http://sc.collekti
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		http://sc.collekti
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0		http://sc.collekti
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0		http://sc.collekti
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		http://sc.collekti
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0		http://sc.collekti
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0		http://sc.collekti
23	Разучивание прыжков в	1	0	0		http://sc.collekti

	группировке					collekti
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0		http://sc collekti
25	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		http://sc collekti
26	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		http://sc collekti
27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		http://sc collekti
28	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		http://sc collekti
29	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		http://sc collekti
30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		http://sc collekti
2 ТРИМЕСТР (34 часов) 3 МОДУЛЬ (16 часов)						
31	Инструктаж по ТБ. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		http://sc collekti
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		http://w e.ruhttp
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		http://sc collekti
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0		http://sc collekti

35	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		http://sc.collekti
36	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0		http://sc.collekti
37	Приземление после прыгивания с горки матов	1	0	0		http://sc.collekti
38	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0		http://sc.collekti
39	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		http://sc.collekti
40	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0		http://sc.collekti
41	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0		http://sc.collekti
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		http://sc.collekti
43	Считалки для подвижных игр	1	0	0		http://sc.collekti
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		http://sc.collekti
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		http://sc.collekti
46	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		http://sc.collekti

4 МОДУЛЬ (18 часов)

47	Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		http://scollekti
48	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		http://scollekti
49	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		http://scollekti
50	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		http://scollekti
51	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		http://scollekti
52	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		http://scollekti
53	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		http://scollekti
54	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		http://scollekti
55	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		http://scollekti
56	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		http://scollekti
57	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		http://scollekti
58	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		http://scollekti
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		http://scollekti
60	Самостоятельная организация и проведение	1	0	0		http://scollekti

	подвижных игр					collekti
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		http://sc collekti
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		http://sc collekti
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		http://sc collekti
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		http://sc collekti
3 ТРИМЕСТР (35 часов) 5 МОДУЛЬ (15 часов)						
65	Инструктаж по ТБ. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		http://sc collekti
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		http://sc collekti
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		http://sc collekti
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		http://sc collekti
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		http://sc collekti
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		http://sc collekti
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		http://sc collekti
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		http://sc collekti
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		http://sc collekti

74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0		<a href="http://sc
collekti">http://sc collekti
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0		<a href="http://sc
collekti">http://sc collekti
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://sc
collekti">http://sc collekti
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://sc
collekti">http://sc collekti
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://sc
collekti">http://sc collekti
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://sc
collekti">http://sc collekti
6 МОДУЛЬ (20 часов)						
80	Инструктаж по ТБ. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://sc
collekti">http://sc collekti
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0		<a href="http://sc
collekti">http://sc collekti

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0		http://sc.collekti
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	0	0		http://sc.collekti
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		http://sc.collekti
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		http://sc.collekti
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		http://sc.collekti
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		http://sc.collekti
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		http://sc.collekti
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		http://sc.collekti

90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		http://sc.collekti
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		http://sc.collekti
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		http://sc.collekti
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		http://sc.collekti
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		http://sc.collekti
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		http://sc.collekti
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		http://sc.collekti

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		http://sc.collekti
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0		http://sc.collekti
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0		http://sc.collekti
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

«Единое окно доступа к образовательным ресурсам»-

<http://windows.edu.ru>

«Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://school-collektion.edu.ru>

«Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» -
<http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru>

Лист коррекции рабочей программы

[illegible]

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908416

Владелец Ковальчук Светлана Сергеевна

Действителен с 10.10.2024 по 10.10.2025