МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Автономная общеобразовательная некоммерческая организация

«**Частный Лицей** «**ЭКУС»**

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Руководитель ШМО	Заместитель директора по УВР	Директор АОНО Лицея «ЭКУС»
_____	_____	_____
Мельниченко М. А.	Амарова Т. И.	Ковальчук С. С.
Протокол №1от «24» августа 2026 г.	«26» августа 2026 г.	Приказ № 123-ОД от «27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 11676157)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 класса

Количество часов в неделю: 3
Количество часов в год: 99
Составитель: Дикарева Т. А.,
учитель высшей категории

Г. о. Подольск,

2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные

гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, дает распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли свое отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учетом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта

до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здоровогои безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремленность, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к

занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объем практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершенные части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определенных чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств, обучающихся с учетом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяженность их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает, как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейсяв преднамеренном, целеустремленном и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированности объема и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей

обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы по физической культуре предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от легкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы по физической культуре позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качествав соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям, теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 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). При планировании учебного материала по программе по физической культуре рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчет.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

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:

1) патриотическое воспитание:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене,

основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

2) гражданское воспитание:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать свое поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;

5) экологическое воспитание:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью,

осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устныхи письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определенным классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в

соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности ее использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трех групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определенных умений.

К концу обучения в **1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для

гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	10	https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
Итого по разделу		10	
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности			
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4	https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
2.3	Строевые команды и построения	1	https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags

Итого по разделу		10	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34	https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
1.2	Игры и игровые задания	20	https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
1.3	Организующие команды и приёмы	2	https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
Итого по разделу		56	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Овладение физическими упражнениями	23	https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
Итого по разделу		23	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
5	Основные направления физической	1		https://урок.рф/library/uchebno-

	культуры и спорта			metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
9	Техника выполнения основных строевых команд	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
10	Техника выполнения строевых упражнений	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
11	Здоровый образ жизни. Составление	1		https://урок.рф/library/uchebno-

	комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела			metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
12	Принципы закаливания	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
17	Проектирование и выполнение игровых	1		https://урок.рф/library/uchebno-

	заданий			metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
18	Виды танцевальных движений	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
19	Основные элементы физических упражнений	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
21	Техника выполнения гимнастического шага	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках,	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tag

	на полной стопе			s
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tag

				s
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tag

				s
36	Методика составления комбинаций упражнений	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tag

				s
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, перебросы, ловли	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tag

				s
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tag

				s
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
58	Ролевые подвижные игры	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tag

				s
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tag

				s
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
68	Игры с гимнастическим предметом	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tag

				s
72	Спортивные эстафеты с мячом	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
75	Организующие команды при построении	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tag

				s
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tag

				s
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tag

	носка			s
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tag

				s
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1		https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

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

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

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://урок.рф/library/uchebno-metodicheskie_materiali/prezentatciya?tags

Лист корректировки рабочей программы

Дата в журнале	Номера уроков, которые интегрируются	Темы уроков	Основания (Приказ директора № дата)	Контроль (заместитель директора по УВР)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060870

Владелец Ковальчук Светлана Сергеевна

Действителен С 07.04.2026 по 07.04.2027