

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 583  
Приморского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ школа № 583 Приморского района Санкт-Петербурга)  
197373, Санкт-Петербург, пр. Авиаконструкторов, дом 14, лит. А  
тел./факс 395-26-52, тел 307-12-16

**РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА**

Педагогическим Советом  
ГБОУ школы № 583 Приморского района  
Санкт-Петербурга  
от 28.08.2023 Протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора  
ГБОУ школы № 583  
Приморского района Санкт-Петербурга  
от 28.08.2023 г. № 560 -д  
\_\_\_\_\_/А.В. Чередниченко/  
подпись Ф.И.О.

**ПРИНЯТ**

с учётом мнения Совета родителей  
от 28.08.2023 года  
протокол № 7

**ПРИНЯТ**

с учётом мнения Совета обучающихся  
от 28.08.2023 года  
протокол № 4

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
(ID 3855198)  
**учебный предмет**  
**«Физическая культура»**  
для обучающихся 1Г класса  
**учитель: Ляпаев Игорь Сергеевич**  
**на 2023-2024 учебный год**

Санкт-Петербург, 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 на уровне начального общего образования составляет – 303 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### *Физическое совершенствование*

##### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток 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.

##### *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.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольный норматив	Контроль во время урока	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Современные физические упражнения	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Осанка человека	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	24	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Кроссовая подготовка	6	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Легкая атлетика	18	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего		
1	Правила поведения на уроках физической культуры	1	1неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Чем отличается ходьба от бега	1	1неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Что такое физическая культура	1	1неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	2неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	2неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	2неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	3неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Обучение способам организации игровых площадок	1	3неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	3неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	4неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
11	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	4неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	4неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

13	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	5неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	5неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	5неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	6неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	6неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Исходные положения в физических упражнениях	1	6неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	7неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	7неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Учимся гимнастическим упражнениям	1	7неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	8неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	8неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
24	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	8неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	9неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	9неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

27	Акробатические упражнения, основные техники	1	9неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	Акробатические упражнения, основные техники	1	10неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Способы построения и повороты стоя на месте	1	10неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	10неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	11неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	11неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Гимнастические упражнения с мячом	1	11неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	12неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Гимнастические упражнения в прыжках	1	12неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	12неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37	Подъем ног из положения лежа на животе	1	13неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
38	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	13неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39	Сгибание рук в положении упор лежа	1	13неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Разучивание прыжков в группировке	1	14неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1	14неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	гимнастической скамье. Подвижные игры			
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	14неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	15неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	15неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	15неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	16неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
47	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	16неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
48	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	16неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	Считалки для подвижных игр	1	17неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	17неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	17неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	18неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	18неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54	Строевые упражнения	1	18неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	19неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	19неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

57	Партерная разминка. "Березка", "Неваляшка"	1	19неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	Бег в равномерном темпе 2 мин	1	20неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Бег в равномерном темпе 2мин. Подвижные игры	1	20неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60	Комплекс упражнений в движении	1	20неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	21неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	21неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
63	Кроссовая подготовка. Бег с чередованием с ходьбой до 150м.	1	21неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
64	Кроссовая подготовка. Бег с чередованием с ходьбой до 150м.	1	22неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Кроссовая подготовка. Бег с чередованием с ходьбой до 150м.	1	22неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	22неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67	Кроссовая подготовка. Бег с ускорением .	1	23неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68	Бег 3 мин. с преодолением вертикальных препятствий.	1	23неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
69	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	23неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
70	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	24неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
71	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	24неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
72	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	24неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
73	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	25неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
74	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в	1	25неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	чередовании с равномерной ходьбой			
75	Современные физические упражнения	1	25неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	26неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	26неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
78	Обучение способам организации игровых площадок	1	26неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
79	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	27неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
80	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	27неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
81	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	27неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
82	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	28неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
83	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	28неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
84	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	28неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
85	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	29неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
86	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	29неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
87	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	29неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
88	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	30неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места. Подвижные игры	1	30неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

90	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	30неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	31неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	31неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
93	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	31неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	32неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение Подвижные игры	1	32неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
96	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	32неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	33неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	33неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	33неделя	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ** <https://resh.edu.ru>