

**Департамент образования Ярославской области
Управление образования Администрации
города Переславля-Залесского
МОУ СШ № 4**

УТВЕРЖДЕНО



И.о. директора

Рубишева Л.А.

149-ОД от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1667715)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 классов

Переславль-Залесский 2023 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 прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 часа: 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 – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

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.

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	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
1.2	Осанка человека	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	22	0	22	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лыжная подготовка	21	0	21	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Легкая атлетика	15	0	15	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	25	0	25	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		83			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	2	7	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	2	97	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Фактичес кая дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/

2	"Легкая атлетика" Ходьба и бег. Как человек движется? Основные части тела. Обучение движениям рук и ног в шаге и беге. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Т/м: Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Подвижная игра «Салки на	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
---	---	---	---	---	--	--	---

	марше».						
--	---------	--	--	--	--	--	--

3	<p>"Легкая атлетика"</p> <p>Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением двухтрех препятствий по разметкам.</p> <p>Движения рук и ног в беге. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м. Подвижные игры «Вызов номера», «Салки»</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
4	<p>Легкая атлетика" Т/м.</p> <p>Понятие дистанция, «короткая дистанция». Бег с ускорением от 10 до 15м. Бег 30м. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Упражнения на развитие выносливости. Игра «Кто раньше, кто быстрее?»</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/

5	"Легкая атлетика" Т/м.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4
---	------------------------	---	---	---	--	--	---

	Понятие скорость бега Обычный бег с изменением направления движения коротким, средним и длинным шагом. Бег 30м. Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры «Гуси-лебеди», «Салки – приседалки».						188/start/169062/
6	"Легкая атлетика" Игра «Прыгающие воробушки». Прыжки на месте (на одной ноге, на двух ногах с поворотами вправо и влево).	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

7	Легкая атлетика" Подвижная игра «Самый ловкий». Прыжки с продвижением вперед и назад, левым и правым боком на одной ноге и на двух ногах.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
8	Легкая атлетика" Игра «Зайцы в огороде».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

	Запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Техника выполнения прыжка в высоту с места.						
9	"Легкая атлетика" Игры и эстафеты на основе прыжковых упражнений. Прыжок в высоту с небольшого разбега (3-4 шага), через длинную неподвижную и качающуюся скакалку.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

10	"Легкая атлетика" Подвижная игра «К своим флажкам». Броски большого мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Названия метательных снарядов. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
----	---	---	---	---	--	--	---

11	«Подвижные и спортивные игры» «Правила поведения во время игры». Подвижные игры «К своим флажкам», «Салкидогонялки». Упражнения на развитие скоростных способностей.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
----	--	---	---	---	--	--	---

12	«Подвижные и спортивные игры" Урок – экскурсия. Инструктаж по Т.Б. на занятиях в спортивном зале. Знакомство с инвентарем. Игры на развитие скоростных способностей, способностей к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Два Мороза», «Пятнашки».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
13	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/

	Подвижные игры «Волк во рву», «Посадка картошки».						
--	---	--	--	--	--	--	--

14	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. «Удочка», «Компас».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
15	«Подвижные и спортивные игры» Игры на развитие скоростно-силовых способностей ориентирования в пространстве. Подвижные игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
16	«Подвижные и спортивные игры» Игры с мячом (ловля, броски). Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/

17	<p>"Гимнастика"</p> <p>Экскурсия по гимнастическому залу, ознакомление с гимнастическими снарядами.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности и правила поведения на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые команды. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в шеренгу. Повороты направо, налево. Игра «Класс, смирно!».</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
----	---	---	---	---	--	--	---

18	"Гимнастика" Подвижная игра «Пройти бесшумно». Построение в круг, по заранее установленным местам, по звеньям. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Комплексы упражнений на	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
----	--	---	---	---	--	--	---

	развитие координационных способностей.						
19	"Гимнастика" Упоры, седы. Упражнения на развитие гибкости, координационных способностей. Подвижная игра «Класс, смирно!»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/

20	"Гимнастика" Группировка. Упражнения на развитие гибкости, координации. Подвижная игра «Не ошибись!»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
21	"Гимнастика" Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Упражнение на развитие гибкости: наклон вперед из положения стоя. Игра «Совушка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
22	"Гимнастика" Кувырок вперед в	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/

	упор присев. Упражнение на развитие гибкости (наклон вперед из положения стоя). Подвижная игра «Тройка».						
--	--	--	--	--	--	--	--

23	"Гимнастика" Кувырок вперед в упор присев. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Подвижная игра «Космонавты».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
24	"Гимнастика" Стойка на лопатках. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Игра «Через холодный ручей».	1	0	1			https://resh.edu.ru/
25	"Гимнастика" Стойка на лопатках. Комплексы упражнений на развитие гибкости.Игра «Раки».	1	0	1			https://resh.edu.ru/
26	"Подвижные и	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

	<p>спортивные игры"</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. Игровые задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест» и др.</p>						
27	<p>"Способы физической деятельности"</p> <p>Т/м:Режим дня, его содержание и правила выполнения.</p> <p>Составление режима дня. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты.</p>	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

28	"Знания о физической культуре" Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Комплексы	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168939/
----	--	---	---	---	--	--	---

	упражнений на развитие физических качеств. Подвижные игры и эстафеты.						
29	"Гимнастика" Знакомство с гимнастическими снарядами. Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/

30	"Гимнастика" Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Подвижные игры.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
31	"Гимнастика" Упражнение на развитие равновесия: перешагивание через набивные мячи и их перескоки, повороты на 900.. Комплекс упражнений на развитие равновесия.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/

	Подвижные игры «Салки в лесу», «Мышеловка», «Салки — догонялки».						
--	---	--	--	--	--	--	--

32	"Гимнастика" Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Стойка на одной и на двух ногах с закрытыми глазами. Подвижная игра «Змейка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
33	"Гимнастика" Лазание по гимнастической скамейке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
34	"Гимнастика" Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/

	и канату. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Не урони мешочек».						
35	"Гимнастика" Перелезание через гимнастического коня. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей. Игра «Конники-спортсмены».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
36	"Гимнастика" Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания. Комплексы упражнений на развитие координации и силовых способностей. Подвижная игра «Посадка картофеля».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/

37	"Гимнастика" Гимнастические комбинации из	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
----	---	---	---	---	--	--	---

	разученных элементов. Комплексы упражнений на развитие координации и силовых способностей. Игра «Фигуры».						
38	"Гимнастика" Танцевальные движения: шаг с прискоком, приставные шаги, шаг галоп в сторону. Игра «Танцующая Барби»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/

39	"Гимнастика" Гимнастические упражнения на развитие координационных способностей. Основные положения и движения рук и ног, туловища, выполняемые на месте и в движении при выполнении танцевальных упражнений.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
40	"Гимнастика" Общеразвивающие	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/

	упражнения с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».						
--	---	--	--	--	--	--	--

41	"Гимнастика" Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности на материале гимнастики с основами акробатики.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
42	Подвижные и спортивные игры Игры для формирования мышечного корсета, осанки. Подвижные игры «Сядь и встань», «Птица и клетка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
43	Подвижные и спортивные игры Подвижные игры и эстафеты с гимнастическими предметами (скакалки, обручи).	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/

44	Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на основе баскетбола. Специальные передвижения без мяча. Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/
45	Подвижные и спортивные игры Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом. Ловля, держание, передача мяча на месте. Игра «Мяч соседу»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/
46	Подвижные и спортивные игры Ведение баскетбольного мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/

47	Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на основе баскетбола.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
----	---	---	---	---	--	--	---

	Броски в цель, ведение мяча правой, левой рукой в шаге, по прямой. Подвижные игры «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».						
48	Подвижные и спортивные игры Упражнения на развитие координационных способностей с баскетбольным мячом. Игра «Охотники и утки», «Не давай мяч водящему»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/

49	"Лыжная подготовка" Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
----	--	---	---	---	--	--	---

	Техника безопасности по лыжной подготовке.						
--	--	--	--	--	--	--	--

50	"Лыжная подготовка" Надевание и переноска лыж. Организуящие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой, передвижение в колонне с лыжами. Ступающий шаг.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
51	"Лыжная подготовка" Надевание лыж. Ступающий шаг. Упражнения на развитие координации. Подвижные игры без лыжных палок.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
52	"Лыжная подготовка" Техника ступающего шага в облегченных условиях пологого спуска. Упражнения на развитие	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

	координации. Игра «Самокат»						
53	"Лыжная подготовка" Повороты на месте переступанием. Упражнения на развитие координации. Ступающий шаг. Игра «Снежинки и звездочки».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
54	"Лыжная подготовка" Преодоление естественных препятствий на лыжах. Повороты на месте. Упражнения на развитие координации. Подвижная игра «На буксире».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
55	"Лыжная подготовка" Скольжения на лыже. Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Скользящий шаг без палок. Упражнения на развитие координации. Подвижная игра «Кто дальше прокатиться?»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/

56	"Лыжная подготовка"	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
----	---------------------	---	---	---	--	--	---

	Скользкий шаг без палок. Прохождение тренировочной дистанции разученными способами передвижения. Упражнения на развитие выносливости.						
57	"Лыжная подготовка" Скользкий шаг. Подъем и спуск без палок в основной стойке. Передвижение по дистанции. Упражнения на развитие выносливости. Подвижная игра «Кто быстрее поднимется на гору»	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/

58	Лыжная подготовка Подъём по склону «лесенкой». Упражнения на развитие координации. Игры на склоне.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
59	"Лыжная подготовка" Подъём по склону	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/

	«лесенкой». Спуск под уклон в высокой стойке. Упражнения на развитие координации.						
60	Лыжная подготовка" Спуски под уклон. Упражнения на развитие координации и выносливости. Подбирание предметов во время спуска. Эстафеты.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/

61	Лыжная подготовка" Подъём по склону ступающим шагом. Равномерное передвижение 15 мин. Упражнения на развитие выносливости. Подвижные игры.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/
62	Лыжная подготовка" Скользкий шаг. Подъём «полуёлочкой». Повороты переступанием в движении. Упражнения на	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/

	развитие координации. Подвижные игры.						
63	"Лыжная подготовка" Спуски и подъемы под уклон. Прохождение тренировочной дистанции до 700м. Упражнения на развитие координации и выносливости.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/

64	"Лыжная подготовка" Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Упражнения на развитие выносливости.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
65	"Лыжная подготовка" Спуски и подъемы на пологом склоне. Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/

66	Лыжная подготовка" Элементы техники лыжных ходов. Соревнование с раздельным стартом на дистанцию 500м. Упражнения на развитие выносливости.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
67	Лыжная подготовка" Игры на склоне. Упражнения на развитие координации и выносливости. Игра «Снежный биатлон».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
68	Лыжная подготовка" Прохождение дистанции 1км. Упражнения на развитие выносливости. Игры.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
69	Лыжная подготовка" Комплексы общеразвивающих упражнений на лыжах. Лыжные эстафеты.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/

70	Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
----	--	---	---	---	--	--	---

	основе волейбола. Подбрасывание мяча. Подвижная игра «Выстрел в небо».						
71	Подвижные и спортивные игры Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
72	Подвижные и спортивные игры История возникновения русских народных игр. Русские народные игры «Салки – перебежки», «У медведя во бору».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/

73	Знания о физической культуре История развития физической культуры и первых соревнований. Комплексы оздоровительных упражнений.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
74	Подвижные и	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/

	спортивные игры, плавание Влияние плавания на состояние здоровья. Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна.						
--	--	--	--	--	--	--	--

75	Подвижные и спортивные игры, плавание Повторение: бросок мяча снизу на месте, ловля мяча на месте. Прыжки через скакалку на двух ногах –обучение. Игры: «Салки с мячом», «Волк во рву». Название способов плавания, предметов для обучения. Имитация специальных плавательных упражнений для освоения в водной среде: погружение в	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/
----	--	---	---	---	--	--	---

	воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой, на всплытие, скольжение на груди, спине.						
--	--	--	--	--	--	--	--

76	Подвижные и спортивные игры, плавание Повторение: передача мяча снизу на месте, ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Пять передач» Имитационные упражнения на лежание и скольжение в воде. Имитация плавательных упражнений: «Поплавок», «Медуза», «Звездочка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/
77	Подвижные и спортивные игры, плавание Повторение: ведение мяча на месте и при передвижении шагом; передача мяча в парах. Игра «Мяч в	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/

	обруч» Имитационные упражнения для рук и ног при плавании способом «кроль на груди».						
78	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
79	"Легкая атлетика" Темп ходьбы и бега, длительность бега. Бег на скорость. Соревнования в беге на 30м. Игра «Запрещенное движение».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/

80	"Легкая атлетика" Выносливость в беге до 4 минут.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
----	--	---	---	---	--	--	---

	Равномерный медленный бег по слабопересеченной местности в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой и бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением.						
81	"Легкая атлетика" Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Подвижные игры	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/

82	"Легкая атлетика" Игры на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Через кочки и пенечки», «Воробы и вороны».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
83	"Лёгкая атлетика" Игры на развитие навыков в прыжках.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/326500/

	Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Мышеловка».						
84	"Легкая атлетика" Игры на развитие меткости и дальности метаний. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/

85	Подвижные и спортивные игры Игры на развитие меткости и дальности метаний. Подвижные игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
86	Подвижные и спортивные игры Игры на основе футбола Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Остановка мяча. Подвижная игра «Перестрелка».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/
87	Подвижные и спортивные игры	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/start/190417/

	Игры на основе футбола. Ведение мяча. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».						
--	--	--	--	--	--	--	--

88	"Физкультурнооздоровительная деятельность" Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее) при различных физических нагрузках.	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/
89	Подвижные и спортивные игры Игры и эстафеты на основе футбола. Народные игры «Кошки - мышки», «У медведя во бору».	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/start/223863/
90	Способы двигательной	1	0	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4

	(физкультурной) деятельности Народные подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Народные игры «Горелки», «Алёнушка и Иванушка».						237/start/223662/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
91	"ГТО" ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила. ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1	0	1			https://user.gto.ru/
92	"ГТО" Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1			https://user.gto.ru/

93	"ГТО" Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	1			https://user.gto.ru/
----	--	---	---	---	--	--	---

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры						
94	"ГТО" Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1			https://user.gto.ru/
95	"ГТО" Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1			https://user.gto.ru/

96	"ГТО" Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1			https://user.gto.ru/
----	--	---	---	---	--	--	---

97	"ГТО" Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1			https://user.gto.ru/
98	"ГТО" Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче зальных видов ГТО.	1	1	0			https://user.gto.ru/

99	"ГТО" Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО: бег на короткую дистанцию; смешанное передвижение 1 км.	1	1	0			https://www.gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	2	97			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017.
2. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. Автор В.И.Лях - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021.
3. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы /А. П. Матвеев. — 2-е изд.— М. : Просвещение, 2014.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

nsportal.ru <https://resh.edu.ru/>

<https://interneturok.ru/>

<http://www.openclass.ru>

<http://metodsovet.su>

<https://www.gto.ru/norm>