


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Можайская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |   |
|--|--|---|
| <p>«Рассмотрено»<br/>на заседании МО учителей<br/>начальных классов<br/>Протокол № <u>1</u><br/>от «<u>30</u>» <u>августа</u> 2023 г.<br/>руководитель МО<br/>Нимаева О.Д. / <u>Ониф</u> /</p> | <p>«Согласовано»<br/>заместитель директора по<br/>НМР<br/><u>Ганжурова Д.С.</u> /<br/>«<u>01</u>» <u>сентября</u> 2023г.</p> | <p>«Утверждаю»<br/>Приказ № <u>616</u><br/>от «<u>01</u>» <u>09</u> 2023г.<br/>директор МБОУ «МСОШ»<br/><u>Цыбиков Э.Б.</u> /</p>  |
|--|--|---|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре  
(указать предмет, курс, модуль)

Класс 1

Количество часов в год 99

Учитель Ганжурова Сарюна Содномовна, учитель начальных классов

Можайка  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания 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 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, осознанию 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 составляет в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### ***Знания о физической культуре.(3ч)***

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 физкультурной деятельности. (18ч)***

Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (40ч.)***

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.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность(7ч)***

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность. 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**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

— 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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

→ 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 УУД:

→ 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 учащихся и учителя;

→ обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

→ 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

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

→ понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;

→ выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

→ обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

→ вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

→ объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

→ исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

→ делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического → развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

→ соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

→ выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

→ взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

→ контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

→ понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

→ объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

→ понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

→ обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

→ вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам;

коммуникативные УУД:

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



→ правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

→ активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

→ делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

→ контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

→ взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

→ оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

→ сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

→ выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

→ объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

→ взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

→ использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

→ оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

→ выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

→ самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

→ оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

## Тематическое планирование

(3 ч в неделю, всего 99 ч)

| № п/п | Наименование разделов и тем программы   | Кол-во часов |          | Дата    | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы           |
|-------|---|--------------|----------|---------|--|
|       |   | всего        | к/р, л/р |         |  |
| 1     | Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. | 1            |          | 1.09.23 | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 2     | Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу  | 1            |          | 4.09.23 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |
| 3     | Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.   | 1            |          | 6.09.23 | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |

|    |   |   |  |          |  |
|----|---|---|--|----------|--|
| 4  | Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 |  | 8.09.23  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 5  | Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег -ходьба, бег -прыжки, ходьба -прыжки).  | 1 |  | 11.09.23 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |
| 6  | Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.   | 1 |  | 13.09.23 | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 7  | Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.  |   |  | 16.09.23 | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 8  | Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно -силовых качеств  | 1 |  | 18.09.23 | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 9  | Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения  | 1 |  | 20.09.23 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |
| 10 | Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).   | 1 |  | 23.09.23 | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 11 | Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.  | 1 |  | 25.09.23 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |

|    |  |   |  |          |  |
|----|--|---|--|----------|--|
| 12 | Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно - силовых способностей. Передача и ловля мяча   | 1 |  | 27.09.23 | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 13 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей  | 1 |  | 2.10.23  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 14 | Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты   |   |  | 4.10.23  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |
| 15 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей  | 1 |  | 6.10.23  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |
| 16 | Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку | 1 |  | 9.10.23  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 17 | Модуль «Подвижные игры». Игра «День - ночь» Игра «Волк во рву»   | 1 |  | 11.10.23 | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 18 | Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры  | 1 |  | 13.10.23 | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 19 | Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места  | 1 |  | 16.10.23 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |
| 20 | Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.  | 1 |  | 18.10.23 | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 21 | Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.  | 1 |  | 20.10.23 | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 22 | Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.   | 1 |  | 23.10.23 | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 23 | Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в  | 1 |  | 25.10.23 | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |

|    |  |   |  |          |  |
|----|--|---|--|----------|--|
|    | строю.   |   |  |          |  |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.<br>Упражнения на развитие гибкости  | 1 |  | 27.10.23 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |
| 25 | Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.   | 1 |  |          |  |
| 26 | Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.   | 1 |  |          | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 27 | Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд - назад; из группировки сидя перекат назад - вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;  | 1 |  |          | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 28 | Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей   | 1 |  |          | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 29 | Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держат) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь   | 1 |  |          | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |
| 30 | Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи | 1 |  |          | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |
| 31 | Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги   | 1 |  |          | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 32 | Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием   | 1 |  |          | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    | бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»  |   |  |  |  |
| 33 | Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.   | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 34 | Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.  | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 35 | Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.  | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |
| 36 | Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой.  | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 37 | Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам  | 1 |  |  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 38 | Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости | 1 |  |  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 39 | Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах  | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |
| 40 | Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте  | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 41 | Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».   | 1 |  |  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 42 | Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.   | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 43 | Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»   | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 44 | Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»  | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |

|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
| 45 | Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке  | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |
| 46 | Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.  | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 47 | Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из -за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»                    | 1 |  |  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 48 | Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.  | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 49 | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания. Развитие скоростно -силовых способностей. Подтягивания. | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 50 | Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2 -3 шагов разбега.  | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |
| 51 | Модуль «Легкая атлетика». Бро - сок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров                | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 52 | Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.  | 1 |  |  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 53 | Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.  | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 54 | Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10   | 1 |  |  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 55 | Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности.   | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 56 | Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.   | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 57 | Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.   | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 58 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на  | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |

|    |   |   |  |  |  |
|----|---|---|--|--|--|
|    | заданное расстояние.  |   |  |  |  |
| 59 | Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.  | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 60 | Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10,   | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 61 | Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров   | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 62 | Модуль «Гимнастика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа   | 1 |  |  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 63 | Модуль «Гимнастика». Прыжок в длину с места,  | 1 |  |  |  |
| 64 | Модуль «Гимнастика». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке   | 1 |  |  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 65 | Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).   | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 66 | Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).  | 1 |  |  |  |
| 67 | Модуль «Легкая атлетика». Смешанное передвижение 1000 метров  | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 68 | Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам  | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 69 | Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |
| 70 | Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах  | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 71 | Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте  | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |
| 72 | Модуль «Подвижные игры». Ведение  | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |



|    |  |   |  |  |  |
|----|--|---|--|--|--|
|    | мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».   |   |  |  |  |
| 73 | Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.  | 1 |  |  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>   |
| 74 | Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»  | 1 |  |  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>   |
| 75 | Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»   | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>  |
| 76 | Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке  | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>  |
| 77 | Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.  | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>   |
| 78 | Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из -за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»                    | 1 |  |  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>   |
| 79 | Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.  | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>  |
| 80 | Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно -силовых способностей. Подтягивания. | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 81 | Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2 -3 шагов разбега.  | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>  |
| 82 | Модуль «Легкая атлетика». Бро - сок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров                | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>  |
| 83 | Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.  | 1 |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>   |
| 84 | Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.  | 1 |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>  |
| 85 | Модуль «Легкая атлетика». Челночный  | 1 |  |  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a>   |

|    |  |    |  |  |  |
|----|--|----|--|--|--|
|    | бег 3*10   |    |  |  |  |
| 86 | Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности.   | 1  |  |  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 87 | Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.   | 1  |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 88 | Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.   | 1  |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |
| 89 | Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.   | 1  |  |  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 90 | Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.   | 1  |  |  |  |
| 91 | Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10,  | 1  |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |
| 92 | Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров  | 1  |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 93 | Модуль «Гимнастика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа  | 1  |  |  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 94 | Модуль «Гимнастика». Прыжок в длину с места,   | 1  |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |
| 95 | Модуль «Гимнастика». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке  | 1  |  |  | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>            |
| 96 | Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).  | 1  |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |
| 97 | Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).   | 1  |  |  |  |
| 98 | Модуль «Легкая атлетика». Смешанное передвижение 1000 метров   | 1  |  |  | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> |
| 99 | Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. | 1  |  |  | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>               |
|    | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ  | 99 |  |  |  |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 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

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>