

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Бурятия**

**Комитет по образованию г. Улан-Удэ**

**МАОУ "СОШ № 38 г.Улан-Удэ"**

РАССМОТРЕНО

на заседании учителей  
начальных классов

Дашицыренова Е.Ц.  
Приказ №1 от «30» августа  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Данчинова Э.П.  
Приказ №1 от «31» августа  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Турунхаева В.С.  
Приказ № 6/1 от «01»  
сентября 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3248801)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 классов

**г. Улан-Удэ 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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

### *Знания о физической культуре*

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

### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

#### *Гимнастика с основами акробатики*

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

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

#### *Лыжная подготовка*

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

#### *Лёгкая атлетика*

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

#### *Подвижные и спортивные игры*

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

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

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия:**

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



- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

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

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

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

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

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

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
  - демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
  - демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
  - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
  - играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.
- 
- приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	По <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a> для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	Поле для свободно <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a> ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
1.2	Осанка человека	1	0	0	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>

Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	0	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
2.2	Лыжная подготовка	12	0	0	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
2.3	Легкая атлетика	18	0	0	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	0	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0	05.09.2023	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a> Поле для свободного ввода
2	Современные физические упражнения	1	0	0	08.09.2023	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	11.09.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	15.09.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0	19.09.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	22.09.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>

7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	26.09.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0	29.09.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
9	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0	03.10.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0	06.10.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
11	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	10.10.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
12	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	13.10.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	17.10.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
14	Строевые	1	0	0	20.10.2023	Поле для свободного



	упражнения и организующие команды на уроках физической культуры					ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">1https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	24.10.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">1https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0	27.10.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">1https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0	07.11.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">1https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0	10.11.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">1https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0	13.11.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">1https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0	17.11.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">1https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
21	Подъем ног из	1	0	0		Поле для свободного

	положения лежа на животе					ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	21.11.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0	24.11.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0	27.11.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	01.12.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	05.12.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	08.12.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	12.12.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
29	Имитационные упражнения техники передвижения на	1	0	0	15.12.2023	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>

	лыжах					
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	19.12.2023	Поле для свободного ввода1 <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	22.12.2023	Поле для свободного ввода1 <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	26.12.2023	Поле для свободного ввода1 <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	29.12.2023	Поле для свободного ввода1 <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	09.01.2024	Поле для свободного ввода1 <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
35	Техника	1	0	0	12.01.2024	Поле для свободного

	передвижения скользящим шагом в полной координации					ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	16.01.2024	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
37	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0	18.01.2024	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	23.01.2024	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	26.01.2024	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	30.01.2024	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	02.02.2024	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
42	Обучение	1	0	0		Поле для свободного

	равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью					ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">1https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	06.02.2024	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">1https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	09.02.2024	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">1https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0	13.02.2024	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">1https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в	1	0	0	16.02.2024	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>

	чередовании с равномерной ходьбой					
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	20.02.2024	Поле для свободного ввода   <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0	23.02.2024	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0	05.03.2024	Поле для свободного ввода   <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0	08.03.2024	Поле для свободного ввода   <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0	12.03.2024	Поле для свободного ввода   <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0	15.03.2024	Поле для свободного ввода   <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>

53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0	19.03.2024	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">1https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	22.03.2024	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">1https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
55	Считалки для подвижных игр	1	0	0	26.03.2024	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">1https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	29.03.2024	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">1https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	02.04.2024	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">1https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	05.04.2024	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">1https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
59	Обучение способам организации	1	0	0	09.04.2024	Поле для свободного ввода <a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">1https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>

	игровых площадок					
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	12.04.2024	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	16.04.2024	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	19.04.2024	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	23.04.2024	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	26.04.2024	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	30.04.2024	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	03.05.2024	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>



67	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1	0	0	07.05.2024	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	10.05.2024	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	14.05.2024	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	17.05.2024	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	21.05.2024	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	24.05.2024	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	27.05.2023	<a href="https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun">https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/3137940?sharedToken=mKGhrMMyun</a>
74		73				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО			0	0		

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
-----------------------	--	--	--	--

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

• Физическая культура, 1-2 классы/ Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово - учебник»

Введитевариант

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>данные

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

Введите<https://resh.edu.ru/>

[https://edsoo.ru/Methodicheskie\\_videouroki.htm](https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm)

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>данные

