

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Комитет по образованию Правительства Санкт-Петербурга  
Администрация Санкт-Петербурга  
Отдел образования Пушкинского района Санкт-Петербурга  
ГБОУ школа № 315

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол №1 от 28.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор \_\_\_\_ /А. А. Миренкова/

Приказ № 83 от 28 .08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
учебного курса «Физическая культура»  
для обучающихся \_1\_ классов

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Нормативная база**

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101)
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации № 568 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675)
- ФОП основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования») (Зарегистрирован 12.07.2023)
- Приказа Министерства просвещения РФ от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ НОО, ООО, СОО» (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822)
- Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Минпросвещения России от 21 сентября 2022 г. № 858;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2"Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 315 Пушкинского района Санкт – Петербурга;
- Календарного учебного графика ГБОУ школы № 315 Пушкинского района Санкт-Петербурга на 2024-2025 учебный год;
- Учебного плана основного общего образования ГБОУ школы № 315 Пушкинского района Санкт – Петербурга на 2024-2025 учебный год;
- Положения о рабочих программах ГБОУ школы №315, утвержденного приказом директора №32 от 30.08.2023г.

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).

- В связи со спецификой предмета и погодными условиями, форма урока, последовательность материала может меняться.
- Возможно предусмотреть проговаривание или использование теоретических материалов или использование электронных образовательных ресурсов.
- С учётом климатических условий, лыжная подготовка может быть заменена либо другими зимними видами спорта, либо видами спорта из перечня модульных программ по физической культуре, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации.

# 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.

## **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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	2	РЭШ, РЦОКОИТ
Итого по разделу		2	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Режим дня школьника	1	РЭШ, РЦОКОИТ
Итого по разделу		1	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>			
1.1	Гигиена человека	1	РЭШ, РЦОКОИТ
1.2	Осанка человека	1	РЭШ, РЦОКОИТ
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	РЭШ, РЦОКОИТ
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	РЭШ, РЦОКОИТ
2.2	Лыжная подготовка	12	РЭШ, РЦОКОИТ
2.3	Легкая атлетика	18	РЭШ, РЦОКОИТ
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	РЭШ, РЦОКОИТ
Итого по разделу		67	
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	РЭШ, РЦОКОИТ
Итого по разделу		26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Современные физические упражнения	1	РЭШ, РЦОКОИТ
2	Что такое физическая культура	1	РЭШ, РЦОКОИТ
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	РЭШ, РЦОКОИТ
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	РЭШ, РЦОКОИТ
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	РЭШ, РЦОКОИТ
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	РЭШ, РЦОКОИТ
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	РЭШ, РЦОКОИТ
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	РЭШ, РЦОКОИТ
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	РЭШ, РЦОКОИТ
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	РЭШ, РЦОКОИТ

13	Акробатические упражнения, основные техники	1	РЭШ, РЦОКОИТ
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	РЭШ, РЦОКОИТ
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	РЭШ, РЦОКОИТ
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	РЭШ, РЦОКОИТ
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	РЭШ, РЦОКОИТ
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	РЭШ, РЦОКОИТ
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	РЭШ, РЦОКОИТ
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	РЭШ, РЦОКОИТ
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	РЭШ, РЦОКОИТ
23	Разучивание прыжков в группировке	1	РЭШ, РЦОКОИТ
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	РЭШ, РЦОКОИТ
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	РЭШ, РЦОКОИТ
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	РЭШ, РЦОКОИТ
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	РЭШ, РЦОКОИТ
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	РЭШ, РЦОКОИТ
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	РЭШ, РЦОКОИТ
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	РЭШ, РЦОКОИТ

31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	РЭШ, РЦОКОИТ
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	РЭШ, РЦОКОИТ
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	РЭШ, РЦОКОИТ
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	РЭШ, РЦОКОИТ
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	РЭШ, РЦОКОИТ
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	РЭШ, РЦОКОИТ
37	Чем отличается ходьба от бега	1	РЭШ, РЦОКОИТ
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	РЭШ, РЦОКОИТ
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	РЭШ, РЦОКОИТ
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	РЭШ, РЦОКОИТ
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	РЭШ, РЦОКОИТ
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	РЭШ, РЦОКОИТ
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	РЭШ, РЦОКОИТ

44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	РЭШ, РЦОКОИТ
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	РЭШ, РЦОКОИТ
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	РЭШ, РЦОКОИТ
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	РЭШ, РЦОКОИТ
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	РЭШ, РЦОКОИТ
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	РЭШ, РЦОКОИТ
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	РЭШ, РЦОКОИТ
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	РЭШ, РЦОКОИТ
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	РЭШ, РЦОКОИТ
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	РЭШ, РЦОКОИТ
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	РЭШ, РЦОКОИТ
55	Считалки для подвижных игр	1	РЭШ, РЦОКОИТ

56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	РЭШ, РЦОКОИТ
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	РЭШ, РЦОКОИТ
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	РЭШ, РЦОКОИТ
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	РЭШ, РЦОКОИТ
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	РЭШ, РЦОКОИТ
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	РЭШ, РЦОКОИТ
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	РЭШ, РЦОКОИТ
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	РЭШ, РЦОКОИТ
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	РЭШ, РЦОКОИТ
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	РЭШ, РЦОКОИТ
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	РЭШ, РЦОКОИТ
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	РЭШ, РЦОКОИТ
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	РЭШ, РЦОКОИТ
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	РЭШ, РЦОКОИТ



70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	РЭШ, РЦОКОИТ
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	РЭШ, РЦОКОИТ
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	РЭШ, РЦОКОИТ
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	РЭШ, РЦОКОИТ
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	РЭШ, РЦОКОИТ
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	РЭШ, РЦОКОИТ
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	РЭШ, РЦОКОИТ

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1	РЭШ, РЦОКОИТ

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	РЭШ, РЦОКОИТ

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	РЭШ, РЦОКОИТ
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	РЭШ, РЦОКОИТ
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	РЭШ, РЦОКОИТ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

## ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Вид контроля	Мальчики			Девочки			Разработчик  (Название пособия, авторы, издательство)	Раздел,  № страницы
	3	4	5	3	4	5		
<b>Бег 30 м</b>	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6	7,2-6,2	5,6	Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 1-4 классы» Авт.: В.И. Лях. Изд.- М. «Просвещение» 2014	с.172-173
<b>Бег 6 минут (м)</b>	700	750-900	1100	500	600-800	900		
<b>Подтягивание на высокой (низкой перекладине) кол-во раз.</b>	1	2-3	4	2	4-8	12		
<b>Челночный бег 3*10</b>	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2		
<b>Прыжок в длину с/м</b>	100	115-135	155	85	110-130	150		
<b>Наклон вперед из положения сидя (см)</b>	1	3-5	9	2	6-9	12,5		

**Лист коррекции программы.**

<b>№ урока по плану</b>	<b>№ урока по факту</b>	<b>Тема по плану</b>	<b>Тема по факту</b>	<b>Причина корректировки</b>	<b>Способ корректировки</b>

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_

Учитель: \_\_\_\_\_



**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**

Лях В. И.

Л98 Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы :  
учеб. пособие для общеобразоват. организаций /

В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение,

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/subject/9/>

РЦОКОИТ - <https://do2.rcokoit.ru/>



