

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 318
с углубленным изучением итальянского языка
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО

На заседании
методического объединения
учителей физкультуры
Протокол № 1
От « 29 » августа 2025 г.

Председатель МО
_____/ В.В.Невская /

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

/Красновская Е.М./

«29 » августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ГБОУ СОШ № 318

_____/Кахиани И.А./

Приказ № 126
От «29 » августа 2025 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО «Физической культуре»

1 класс

на 2025 -2026 учебный год

Составил(а)

Учитель

Невская Виктория Владимировна

Сайфутдинов Мнир Хасанович

ПРИНЯТО

На заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от «30» августа 2025 г.

Санкт-Петербург

2025

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 учетом 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой

основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «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 во 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

Метапредметные результаты

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Знание о физической культуре	0.25			Online Test Pad
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьников	0.25			Online Test Pad
Итого по разделу		0.25			
Раздел 3. Способы самостоятельной деятельности					
3.1	Режим дня школьников	0.25			
Итого по разделу		0.25			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1.	Гигиена человека	0.25			Online Test Pad

1.2.	Утренней зарядки и физкультминуток и в режиме дня школьников	0.25			Online Test Pad
1.3	Осанка человека	0,25			
Итого по разделу					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1.	Гимнастика с основами акробатики	17			https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	0			https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	22			https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	40			https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		79			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативов требований комплекса ГТО	20			https://www.gto.ru/

Итого по разделу	20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контрол я
		всего	контрольные работы	практические работы		
<i>Модуль «Лёгкая атлетика». 11 часов</i>						
1.	Что понимается под физической культурой. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
2.	ОРУ Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Совушка». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
3.	ОРУ Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Чередование ходьбы и бега Подвижная игра «Совушка». Понятие «короткая дистанция»	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
4.	ОРУ Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Чередование ходьбы и бега Подвижная игра «Совушка». Понятие «короткая дистанция»	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
5.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Совушка». Развитие скоростных качеств	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
6.	Режим дня школьника. ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий

	Подвижная игра «Удочка».					
7.	ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Подвижная игра «Удочка»	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
8.	ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Подвижная игра «Удочка».	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
9.	ОРУ. Подвижная игра «К своим флажкам» Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
10	ОРУ.Подвижная игра «К своим флажкам» Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
11	ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Подвижная игра «Удочка»	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. 10 часов						
12.(1)	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
13. (2)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты Игра «Перестрелка»	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
14.(3)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночного бега 3x10 метров.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий

	Эстафеты					
15.(4)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночного бега 3x10 метров. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
16.(5)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
17.(6)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
18.(7)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
19.(8)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
20.(9)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
21.(10)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
<i>Гимнастика с основами акробатики. 17 часов.</i>						
22(1)	Инструктаж по ТБ Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Исходные положения в физических упражнениях. Осанка человека.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий

23(2)	Личная гигиена и гигиенические процедуры. ОРУ. Игры «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
24(3)	ОРУ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
25(4)	Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
26(5)	ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
27(6)	ОРУ. Основная стойка. Построение в шеренгу. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
28(7)	ОРУ Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
29.(8)	ОРУ Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
30(9)	ОРУ Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
31(10)	ОРУ. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
32(11)	ОРУ Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках. Равновесие на месте. Игра «Совушка». Развитие	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий

	координационных способностей					
33(12)	ОРУ Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках. Равновесие на месте. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
34(13)	ОРУ Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках. Равновесие на месте. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
35(14)	ОРУ Перестроение по звеньям. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Стойка на носках. Равновесие на месте. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
36(15)	ОРУ. Ходьба и лазание по гимнастической скамейке. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
37(16)	ОРУ. Ходьба и лазание по гимнастической скамейке. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
38(17)	ОРУ. Ходьба и лазание по гимнастической скамейке. Игра «Удочка». Развитие силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
Подвижные игры 20 часов						
39(1)	Личная гигиена и гигиенические процедуры. ОРУ. Игры «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
40(2)	ОРУ. Игры «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий

41(3)	ОРУ. Игры «Запрещенное движение». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
42(4)	ОРУ. Игры «Запрещенное движение». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
43(5)	ОРУ. Игры «Совушка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
44(6)	ОРУ. Игры «Совушка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
45(7)	ОРУ. Игры «Совушка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
46(8)	ОРУ. Игры «Шишки, белки. орехи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
47(9)	ОРУ. Игры «Шишки, белки. орехи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
48(10)	ОРУ. Игры «Шишки, белки. орехи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
49(11)	ОРУ. Упражнения с мячами. Игры с мячами «Передача мяча в колонне». Эстафеты Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
50(12)	ОРУ. Упражнения с мячами. Игры с мячами «Передача мяча в колонне». Эстафеты Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
51(13)	ОРУ. Упражнения с мячами. Игры с мячами «Передача мяча в колонне». Эстафеты Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
52(14)	ОРУ. Упражнения с мячами. Игры с мячами «Передача мяча в колонне». Эстафеты Развитие	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите	Текущий

	координационных способностей				дату	
53(15)	ОРУ. Упражнения с мячами. Игры с мячами «Мяч соседу». Эстафеты Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
54(16)	ОРУ. Упражнения с мячами. Эстафеты Игры с мячами «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
55(17)	ОРУ. Упражнения с мячами. Игры с мячами «Мяч соседу». Эстафеты Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
56(18)	ОРУ. Упражнения с мячами. Игры с мячами «Мяч соседу». Эстафеты Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
57(19)	ОРУ. Упражнения с мячами. Игры с мячами «Передал-садись». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
58(20)	ОРУ. Упражнения с мячами. Игры с мячами «Передал-садись». Эстафеты. Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
<i>Подвижные игры на основе баскетбола 20 часов</i>						
59(1)	ОРУ. Упражнения с мячами. Школа мяча. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
60(2)	ОРУ. Упражнения с мячами. Школа мяча. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
61(3)	ОРУ. Упражнения с мячами. Школа мяча. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
62(4)	ОРУ. Упражнения с мячами. Школа мяча. Игра «Мяч	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите	Текущий

	капитану». Развитие координационных способностей				дату	
63(5)	ОРУ. Упражнения с мячами.Школа мяча. эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
64(6)	ОРУ. Упражнения с мячами.Школа мяча. эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
65(7)	ОРУ. Упражнения с мячами.Школа мяча. эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей		Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
66(8)	ОРУ. Упражнения с мячами.Школа мяча. эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей		Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
67(9)	ОРУ. Упражнения с мячами.Школа мяча. эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей		Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
68(10)	ОРУ. Упражнения с мячами.Школа мяча. эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей		Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
69(11)	ОРУ. Упражнения с мячами.Школа мяча. эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.Игра «Гонка мячей по кругу»		Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
70(12)	ОРУ. Упражнения с мячами.Школа мяча. эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.Игра «Гонка мячей по кругу»		Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
71(13)	ОРУ. Упражнения с мячами.Школа мяча. эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.Игра «Гонка мячей по кругу»		Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
72(14)	ОРУ. Упражнения с мячами.Школа мяча.		Укажите часы	Укажите часы	Укажите	Текущий

	эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Игра «Гонка мячей по кругу»				дату	
73(15)	ОРУ. Упражнения с мячами. Школа мяча. эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Игра «Гонка мячей по кругу»		Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
74(16)	ОРУ. Упражнения с мячами. Школа мяча. эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Игра «Передал - садись»		Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
75(17)	ОРУ. Упражнения с мячами. Школа мяча. эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Игра «Передал - садись»		Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
76(18)	ОРУ. Упражнения с мячами. Школа мяча. эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Игра «Передал - садись»		Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
77(19)	ОРУ. Упражнения с мячами. Школа мяча. эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Игра «Передал - садись»		Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
78(20)	ОРУ. Упражнения с мячами. Школа мяча. эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей. Игра «Передал - садись»		Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. 10 часов</i>						
79.(1)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
80.(2)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий

81.(3)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
82.(4)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
83.(5)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
84.(6)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
85.(7)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
86(8)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
87(9)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча.Подвижные игры	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
88(10)	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча.Подвижные игры	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий

*Легкая атлетика
11 часов*

89.(1)	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
90.(2)	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
91.(3)	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
92.(4)	ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения. Прыжок в длину. Эстафеты. Подвижная игра «Перестрелка»	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
93.(5)	ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения. Прыжок в длину. Эстафеты. Подвижная игра «Перестрелка»	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
94.(6)	ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения. Прыжок в длину. Эстафеты. Подвижная игра «Перестрелка»	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
95.(7)	ОРУ. Сложно координированные беговые упражнения. Прыжок в длину. Эстафеты. Подвижная игра «Перестрелка»	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
96.(8)	ОРУ сложно координированные упражнения. Метание малого мяча. Эстафеты. Игра «Совушка».	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий
97.(9)	ОРУ сложно координированные упражнения. Метание малого мяча. Эстафеты. Игра «Совушка».	1	Укажите часы	Укажите часы	Укажите дату	Текущий

98(10)	ОРУ сложно координированные упражнения. Метание малого мяча. Эстафеты. Игра «Совушка»					
99(11)	ОРУ сложно координированные упражнения. Метание малого мяча. Эстафеты. Игра «Совушка»					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант: Физическая культура. 1-4 классы. В. И. Лях

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Справочник учителя физической культуры» Н.М. Вилкова . Издательство «Учитель» 2016 год.
2. Физическая культура 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. . Издательство «Учитель» 2008 год

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Online Test Pad

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая;
Скамейки гимнастические;
Перекладина навесная;
Комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
Маты гимнастические;
Мячи набивные;
Скакалки гимнастические;
Палки гимнастические;
Обручи гимнастические;
Рулетка измерительная;
Щиты с баскетбольными кольцами;
Большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);
Стойки волейбольные;
Сетка волейбольная;
Аптечка медицинская.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 471092413905542759889334510250069883863198699206

Владелец Кахиани Ирина Алексеевна

Действителен с 12.01.2026 по 12.01.2027