

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ Г.САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №331 Невского района Санкт-Петербурга
ГБОУ СОШ №331

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим
советом

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы

ГБОУ СОШ №331

Приказ №1 от «31»
августа 2023 г.

Балаянц А.С.

Приказ №692 от «31»
августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(адаптивная)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 класса

Санкт-Петербург 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и 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 в 1 классе – 99 часов (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.

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.

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;
- 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	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3	3	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3		
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	7	7	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		7		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.2	Осанка человека	2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	4	4	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		8		
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	18	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Легкая атлетика	24	24	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	39	39	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		81		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	99	
-------------------------------------	----	----	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Основы знаний о физической культуре; об основных видах спорта; особенностях физических упражнений; технике безопасности на занятиях, гигиенические правила. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег с ускорением до 10м. Бег (смешанное передвижение), подвижные игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Утренняя гигиеническая гимнастика и физкультминутки. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Высокий старт, бег с ускорением до 10м. Бег (смешанное передвижение). П/игры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега.			
4	Режим дня и физическое развитие. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с места. Высокий старт, бег с ускорением	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Прыжки в длину с места. Бег (смешанное передвижение).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег (смешанное передвижение). Прыжки в длину с места.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1-
8	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Общеразвивающие упражнения. Бег (смешанное передвижение) Прыжки с ноги на ногу (техника). П/игры.			
9	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег (смешанное передвижение).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, подбрасыванием и ловлей малого мяча.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель на расстоянии 4-5м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.			
14	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. П/игры. Метание теннисного мяча с места в вертикальную цель на расстоянии 4-5м.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений с элементами метания.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Понятие "Физическое развитие". Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Бег с изменением направления движения (челночный бег). Игровые задания с мячами.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Игровые задания с мячами. Челночный бег			
18	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, с мячами	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игровые задания с мячами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Игровые задания с мячами. Подтягивание на высокой / низкой перекладине из виса / виса лежа	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, с элементами баскетбола (ловлей и передачей мяча).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Осанка. Особенности физических упражнений и ТБ на	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игровые задания, п/игры с элементами баскетбола (ловлей, передачей).			
23	Осанка. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игровые задания, п/игры с элементами баскетбола (ловлей, передачей, броском мяча).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Осанка. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игровые задания, п/игры с элементами баскетбола (ловлей, передачей, броском мяча).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Понятие "Физическое развитие". Способы измерения физического развития, гигиенические правила. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.			
26	Режим дня и физическое развитие. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Осанка. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

30	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Висы на перекладине, гимнастической стенке. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения (техника переката назад). Висы на перекладине, гимнастической стенке.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Способы передвижения по гимнастической скамейке.			
35	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения (техника стойки на лопатках согнув ноги). Способы передвижения по гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Способы лазанья по гимнастической стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Особенности физических	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	упражнений и ТБ на занятиях. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения (техника переката в сторону). Способы лазанья по гимнастической стенке.			
39	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Осанка. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Перелезание через гимнастического коня.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Перелезание через гимнастическое бревно, коня. Подтягивание на высокой /низкой перекладине из вися /виса лежа	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.			
43	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Перелезание через гимнастического коня. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, игровые задания. Перелезание через гимнастического коня.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Утренняя гигиеническая гимнастика и физкультминутки. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, игровые задания. Преодоление полосы препятствий. П/игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Утренняя гигиеническая	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	гимнастика и физкультминутки. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения со скакалкой, игровые задания. Преодоление полосы препятствий. П/игры.			
48	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Понятие "Физическое развитие". Способы измерения физического развития и гигиенические правила. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение) П/игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.			
52	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method
56	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	направленности. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.			
57	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Осанка. Особенности физических упражнений и ТБ на	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности; бег (смешанное передвижение) П/игры. Прыжки на двух ногах с вращением скакалки вперед			
62	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Режим дня и физическое развитие. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности, бег (смешанное передвижение). П/игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	направленности. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.			
66	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения тренировочной направленности. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. П/игры.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
69	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
70	Понятие физическое развитие". Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег с изменением направления движения (челночный бег). Игровые задания с мячами.			
71	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Игровые задания с мячами.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
72	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с мячами.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
73	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Игровые задания с мячами,. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
74	ВФСК «ГТО». Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Упражнения с мячами, игровые	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/https://user.gto.ru/#gto-method

	задания с мячом. Подтягивание на высокой / низкой перекладине из виса / виса лежа			
75	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Игровые задания, п/игры с мячом.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
76	Режим дня и физическое развитие. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Игровые задания, п/игры с мячом.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
77	Утренняя гигиеническая гимнастика и физкультминутки. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. П/игры с мячом.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
78	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с мячом.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79	Физические упражнения и гигиенические правила. Особенности физических	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в высоту с прямого разбега.			
80	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в высоту с прямого разбега. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
81	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
82	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/tps://user.gto.ru/#gto-method
83	Осанка. Утренняя гигиеническая гимнастика и физкультминутки. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Прыжки в высоту с прямого разбега.			
84	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений, ходьбы и бега, с прыжками.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
85	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег с изменением направления движения. Метание малого мяча в вертикальную цель; на дальность с места.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
86	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Метание малого мяча в вертикальную цель.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
87	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами ходьбы и бега, метания.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
88	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег (смешанное передвижение) Метание теннисного мяча в цель с расстояния 3- 4м			
89	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Бег (смешанное передвижение) игровые задания, подвижные игры с элементами метания. Подтягивание на высокой /низкой перекладине из виса / виса лежа	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
90	Утренняя гигиеническая гимнастика и физкультминутки. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Высокий старт, бег с ускорением. Прыжки в длину с места.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
91	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://user.gto.ru/#gto-method

	тренировочной направленности. Высокий старт, бег с ускорением. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки в длину с места			
92	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Высокий старт, бег с ускорением. Прыжки с ноги на ногу (техника).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
93	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Высокий старт, бег с ускорением . Прыжки с ноги на ногу (техника).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
94	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности. Высокий старт, бег с ускорением. Прыжки с ноги на ногу (техника).	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
95	Особенности физических	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	упражнений и ТБ на занятиях. Общеразвивающие упражнения оздоровительной и тренировочной направленности.			
96	Режим дня и физическое развитие. Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
97	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
98	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
99	Особенности физических упражнений и ТБ на занятиях. П/игры с элементами ходьбы и бега, прыжков, метания, спортивных игр.	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	99	

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

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П.,

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура учебник 1 класс А. П. Матвеев Издательство

"Просвещение"

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

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