

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Департамент образования Администрации города Тюмени
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
лицей №81 города Тюмени

Рассмотрено
На заседании МО
учителей начальных классов
№81
Протокол № ____ от ____
Руководитель МО: ____

Согласовано

Заместитель

директора по УВР
____ Л.В.Анучина

Утверждаю

Директор лицея

« ____ » ____ 2025 г.
____ Е.В. Лобовская

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для учащихся 1 классов

Разработчики
программы:
Кутенева С.А.,
Аржакова С.В.

2025-2026 учебный год

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 счет 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 свое 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 свое 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 ее 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.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 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 ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток 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 лежа. 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 лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

Легкая 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 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ 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	Знания о физической культуре	3			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	3			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue
Итого по разделу		3			
Раздел 3. Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лёгкая атлетика					
3.1	Бег, ходьба	9			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue
3.2	Прыжки	2			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue
3.3	Легкоатлетические эстафеты	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue
Итого по разделу		12			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

4.1	Гимнастика с основами акробатики	2			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue
4.2	Строевые упражнения	5			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue
4.3	Техника гимнастических упражнений	5			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue
Итого по разделу		12			
Раздел 5. Подвижные и спортивные игры					
5.1	Подвижные игры	6			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue
5.2	Техника бросков и ловли мяча	5			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue
5.3	Эстафеты	1			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue
Итого по разделу		12			
Раздел 6. Оздоровительная физическая культура					
6.1	Правила личной гигиены и комплексы утренней гигиенической гимнастики	3			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue
Итого по разделу		3			
Раздел 7. Лыжная подготовка					

7.1	Техника передвижения лыжника	12			https://uchebnik.mos.ru/material_vie/w/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue
Итого по разделу		12			
Раздел 8. Подвижные и спортивные игры					
8.1	Игровые действия и правила подвижных игр	6			https://uchebnik.mos.ru/material_vie/w/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue
8.2	Сюжетно-ролевые игры	8			https://uchebnik.mos.ru/material_vie/w/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue
8.3	Эстафеты	1			https://uchebnik.mos.ru/material_vie/w/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue
Итого по разделу		15			
Раздел 9. Легкая атлетика					
9.1	Ходьба, бег, беговые упражнения	10			https://uchebnik.mos.ru/material_vie/w/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue
9.2	Подвижные игры с эстафетами с элементами легкой атлетики	2			https://uchebnik.mos.ru/material_vie/w/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue
Итого по разделу		12			
Раздел 10. Прикладно-ориентированная физическая культура					
10.1	Нормативные требования комплекса ГТО	2			https://uchebnik.mos.ru/material_vie/w/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue

10.2	Упражнения в развитии выносливости, ловкости и быстроты	9			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue
10.3	Тестирование физических качеств	2			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue
10.4	Подвижные игры	2			https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuRerrer=catalogue
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Понятие «физическая культура»	1			1 неделя, сентябрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
2	Связь физических упражнений с движениями животных	1			1 неделя, сентябрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Связь физических упражнений с трудовыми действиями древних людей	1			1 неделя, сентябрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
4	Режим дня	1			2 неделя, сентябрь,	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
5	Правила составления и соблюдения режима дня	1			2 неделя, сентябрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Физические упражнения в режиме дня	1			2 неделя, сентябрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
7	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			3 неделя, сентябрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue

8	Спортивный инвентарь и оборудование для занятий лёгкой атлетикой	1			3 неделя, сентябрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Равномерная ходьба и равномерный бег. Крепость на холме	1			3 неделя, сентябрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
10	Равномерная ходьба и равномерный бег	1			4 неделя, сентябрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
11	Обучение равномерному бегу в чередовании с равномерной ходьбой	1			4 неделя, сентябрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Ходьба с преодолением препятствий	1			4 неделя, сентябрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
13	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 20-30 м	1			1 неделя, октябрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
14	Разучивание техники прыжка в длину с места	1			1 неделя, октябрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Закрепление техники прыжка в длину с места	1			1 неделя, октябрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/ https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
16	Разучивание техники челночного бега	1			2 неделя, октябрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
17	Закрепление техники челночного бега	1			2 неделя, октябрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

18	Лёгкоатлетические эстафеты	1			2 неделя, октябрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой	1			3 неделя, октябрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
20	Подбор одежды для занятий гимнастикой	1			3 неделя, октябрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
21	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			3 неделя, октябрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Исходные положения в физических упражнениях	1			4 неделя, октябрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
23	Исходные положения в физических упражнениях	1			4 неделя, октябрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
24	Разучивание строевых упражнений и организующих команд на уроках физической культуры	1			4 неделя, октябрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Разучивание строевых упражнений и организующих команд на уроках физической культуры	1			1 неделя, ноябрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
26	Разучивание техники гимнастических упражнений	1			1 неделя, ноябрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
27	Закрепление техники гимнастических упражнений	1			1 неделя, ноябрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue

28	Разучивание упражнений в гимнастических прыжках и со скакалкой	1			2 неделя, ноябрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
29	Разучивание техники подъёма туловища из положения лежа на спине	1			2 неделя, ноябрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Разучивание техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1			2 неделя, ноябрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
31	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1			3 неделя, ноябрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
32	Спортивный инвентарь для подвижных игр	1			3 неделя, ноябрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Подвижные игры на развитие быстроты	1			3 неделя, ноябрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
34	Подвижные игры на развитие координационных способностей	1			4 неделя, ноябрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
35	Подвижные игры с элементами гимнастики	1			4 неделя, ноябрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

36	Подвижные игры с элементами спортивных игр	1			4 неделя, ноябрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Разучивание техники бросков и ловли мяча	1			1 неделя, декабрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
38	Закрепление техники бросков и ловли мяча	1			1 неделя, декабрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
39	Обучение способам организации и подготовки игровых площадок	1			1 неделя, декабрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Самостоятельная организация и подготовка игровых площадок	1			2 неделя, декабрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
41	Подвижные игры на развитие внимания. Считалки для организации подвижных игр	1			2 неделя, декабрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
42	Эстафеты	1			2 неделя, декабрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	1			3 неделя, декабрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
44	Осанка и комплексы упражнений для её правильного развития	1			3 неделя, декабрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
45	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			3 неделя, декабрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue

46	Основы техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	1			4 неделя, декабрь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Спортивный инвентарь лыжника	1			4 неделя, декабрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
48	Разучивание организующих команд	1			4 неделя, декабрь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
49	Переноска лыж к месту занятия	1			2 неделя, январь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Разучивание техники основной стойки лыжника	1			2 неделя, январь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
51	Закрепление техники основной стойки лыжника	1			2 неделя, январь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
52	Разучивание техники передвижения ступающим шагом	1			3 неделя, январь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Закрепление техники передвижения ступающим шагом	1			3 неделя, январь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
54	Разучивание техники передвижения скользящим шагом	1			3 неделя, январь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue

55	Закрепление техники передвижения скользящим шагом	1			4 неделя, январь	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Передвижения по дистанции ступающим и скользящим шагом	1			4 неделя, январь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
57	Подвижные игры на лыжах. Делу время и потехе час	1			4 неделя, январь	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
58	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	1			1 неделя, февраль	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			1 неделя, февраль	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
60	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			1 неделя, февраль	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
61	Разучивание подвижных игр на ловкость	1			2 неделя, февраль	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62	Разучивание подвижных игр на гибкость	1			2 неделя, февраль	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
63	Разучивание подвижных игр на силу	1			2 неделя, февраль	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue

64	Считалки для подвижных игр	1			3 неделя, февраль	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Сюжетно-ролевые игры	1			3 неделя, февраль	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
66	Обучение самостоятельной организации и проведению подвижных игр	1			3 неделя, февраль	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
67	Разучивание подвижных игр с мячом	1			1 неделя, март	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68	Подвижная игра «Пионербол»	1			1 неделя, март	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
69	Подвижные игры на развитие выносливости	1			1 неделя, март	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
70	Подвижных игр с элементами спортивных	1			2 неделя, март	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
71	Подвижных игр с элементами гимнастики. Гимнастические эстафеты	1			2 неделя, март	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
72	Эстафеты	1			2 неделя, март	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
73	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	1			3 неделя, март	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

74	Спортивная форма и инвентарь для занятий лёгкой атлетикой	1			3 неделя, март	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
75	Специальные беговые упражнения	1			3 неделя, март	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
76	Обучение равномерной ходьбе с изменением скорости	1			4 неделя, март	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
77	Упражнения на освоение техники спринтерского бега	1			4 неделя, март	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
78	Бег на 30 метров	1			4 неделя, март	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
79	Обучение равномерному бегу	1			1 неделя, апрель	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
80	Пробег учебной дистанции	1			1 неделя, апрель	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

81	Разучивание техники прыжка в высоту	1			1 неделя, апрель	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
82	Закрепление техники прыжка в высоту	1			2 неделя, апрель	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
83	Бег в равномерном темпе	1			2 неделя, апрель	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
84	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики	1			2 неделя, апрель	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
85	Требования к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			3 неделя, апрель	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
86	Требования к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			3 неделя, апрель	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
87	Упражнения физической подготовки для развития силы	1			3 неделя, апрель	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
88	Упражнения физической подготовки для развития выносливости	1			4 неделя, апрель	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue

89	Упражнения физической подготовки для развития выносливости	1			4 неделя, апрель	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
90	Упражнения физической подготовки для развития гибкости	1			4 неделя, апрель	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
91	Упражнения физической подготовки для развития ловкости	1			1 неделя, май	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
92	Упражнения физической подготовки для развития быстроты	1			1 неделя, май	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
93	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			1 неделя, май	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue
94	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			2 неделя, май	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferer=catalogue

95	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			2 неделя, май	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
96	Тестирование физических качеств	1			2 неделя, май	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
97	Тестирование физических качеств	1			3 неделя, май	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
98	Основы техники безопасности в период летних каникул. Подвижные игры и эстафеты	1			3 неделя, май	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
99	Подвижные игры и эстафеты на развитие физических качеств	1			3 неделя, май	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Физическая культура. 1 класс. Учебник . ФГОС.Матвеев А.П.
2025г.Просвещение

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1 класс. Учебник .ФГОС.Матвеев А.П.
2025г.Просвещение

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://resh.edu/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/2/>

https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/989750?menuReferrer=catalogue

