



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования и науки Республики Бурятия

МУ Управления образования Прибайкальского района

МОУ "Ильинская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО:
Игумнова О.А. 
от «24» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по НМР:
Коляда О.В. 
от «23» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы:
Шараганова
И.И. 
Приказ № 158
от «23» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 класса

с. Ильинка 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными

играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 на уровне начального общего образования составляет – 303 часа: 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.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10	0	10	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4	0	4	Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5	0	5	Поле для свободного ввода
2.3	Строевые команды и построения	1	0	1	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34	0	34	Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания, спортивные	20	0	20	Поле для

	эстафеты				свободного ввода
1.3	Организирующие команды и приёмы	2	0	2	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23	0	23	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		23			
Раздел 3. Название					
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1	0	1	03.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена.	1	0	1	04.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Самоконтроль					
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	0	1	06.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1	0	1	10.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Основные направления физической культуры и спорта	1	0	1	11.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	1	13.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	17.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1	0	1	18.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Техника выполнения основных строевых команд	1	0	1	20.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Техника выполнения строевых упражнений	1	0	1	24.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1	0	1	25.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Принципы закаливания	1	0	1	27.09.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1	0	1	01.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки устомления во время занятий физической культурой	1	0	1	02.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Техника выполнения музыкально- сценических и ролевых подвижных игр	1	0	1	04.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	0	1	08.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1	0	1	09.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Виды танцевальных движений	1	0	1	11.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Основные элементы физических упражнений	1	0	1	15.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1	0	1	16.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Техника выполнения гимнастического шага	1	0	1	18.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1	0	1	22.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1	0	1	23.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1	0	1	25.10.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1	0	1	05.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	0	1	06.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	0	1	08.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	0	1	12.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1	0	1	13.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1	0	1	15.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1	0	1	19.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1	0	1	20.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1	0	1	22.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1	0	1	26.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	0	1	27.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Методика составления комбинаций упражнений	1	0	1	29.11.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	0	1	03.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	1	04.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1	0	1	06.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1	0	1	10.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Техника выполнения упражнений	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	для развития гибкости позвоночника				11.12.2024	
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1	0	1	13.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1	0	1	17.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1	0	1	18.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1	0	1	20.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	0	1	24.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1	0	1	25.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1	0	1	27.12.2024	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1	0	1	14.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1	0	1	15.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Техника вращения скакалки в	1	0	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	боковой плоскости справа налево				17.01.2025	
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1	0	1	21.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1	0	1	22.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1	0	1	24.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1	0	1	28.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1	0	1	29.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1	0	1	31.01.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Ролевые подвижные игры	1	0	1	04.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1	0	1	05.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1	0	1	07.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1	0	1	11.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры:	1	0	1	12.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	передача образа движением					
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1	0	1	14.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1	0	1	25.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1	0	1	26.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1	0	1	28.02.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1	0	1	04.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Игры с гимнастическим предметом	1	0	1	05.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1	0	1	07.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1	0	1	11.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1	0	1	12.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
72	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	1	14.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1	0	1	18.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1	0	1	19.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
75	Организующие команды при построении	1	0	1	21.03.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1	0	1	01.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1	0	1	02.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1	0	1	04.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1	0	1	08.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1	0	1	09.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	1	11.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1	0	1	15.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	0	1	16.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	0	1	18.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1	0	1	22.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	0	1	23.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед,	1	0	1	25.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	назад и в стороны					
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1	0	1	29.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1	0	1	30.04.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1	0	1	06.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1	0	1	07.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1	0	1	13.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	0	1	14.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1	0	1	16.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение	1	0	1	20.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	предметом у соперника одной рукой					
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1	0	1	21.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1	0	1	23.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1	0	1	27.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1	0	1	28.05.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Поурочные разработки 1 класс. Физическая культура. Лях В.И.
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>