

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя школа № 9 города Димитровграда Ульяновской области имени Г.Ф. Полнова"

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
учителей начальных  
классов  
Руководитель  
\_\_\_\_\_/ И.Н. Крандина/  
ФИО  
Протокол №  
\_\_\_\_1\_\_\_\_ от  
« 29 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР МБОУ СШ № 9 им.  
Г.Ф.Полнова  
\_\_\_\_\_/ Е.В.Маврина\_  
ФИО  
« 29 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
\_\_\_\_\_/ Е.Н.Купряева/  
ФИО  
приказ № 147 от  
« 29 » августа 2024 г.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ИД 5654358)

#### учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 классов

Количество часов по учебному плану всего: 99 часа в год; 1 час в неделю

Составитель: Нямина Екатерина Николаевна.  
Галиуллина Диляра Нурисламовна.  
Гилметдинова Мария Равильевна.

Димитровград,

2024\_ - 2025\_\_ учебный год

# 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**

### **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	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1			» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
2	Современные физические упражнения	1			» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
13	Акробатические упражнения, основные техники	1			» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1			» <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a>
17	Гимнастические упражнения с мячом	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a>
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a>
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a>
20	Подъем туловища из	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/4">http://window.edu.ru/resource/4</a>



	положения лежа на спине и животе				<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">92/53492/files/school_phis3.pdf</a> \\
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a> \\
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a> \\
23	Разучивание прыжков в группировке	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a> \\
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a> \\
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a> \\
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a> \\
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a> \\
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a> \\
29	Имитационные	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a> \\

	упражнения техники передвижения на лыжах				<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">2/53492/files/school_phis3.pdf\</a>
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\</a>
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\</a>
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\</a>
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\</a>
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\</a>
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\</a>
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\</a>
37	Чем отличается ходьба от бега	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\</a>

38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a>
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a>
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a>
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a>
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a>
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a>
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a>
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

	в чередовании с равномерной ходьбой				
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
55	Считалки для подвижных игр	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
58	Обучение способам организации игровых площадок	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
59	Обучение способам организации игровых площадок	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
64	Лапта. История возникновения и развития лапты и мини-лапты в России.	1			<a href="http://www.ruslapta.ru">www.ruslapta.ru</a>
65	Лапта. Требования безопасности при организации занятий лаптой, в том числе самостоятельных.	1			<a href="http://www.ruslapta.ru">www.ruslapta.ru</a>

66	Лапта. Гигиена и самоконтроль при игре в лапту.	1			<a href="http://www.ruslapta.ru">www.ruslapta.ru</a>
67	Лапта. Основные правила соревнований игры лапта.	1			<a href="http://www.ruslapta.ru">www.ruslapta.ru</a>
68	Лапта. Состав команды. Функции игроков в команде нападающий, защитник. Роль капитана команды	1			<a href="http://www.ruslapta.ru">www.ruslapta.ru</a>
69	Лапта. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.	1			<a href="http://www.ruslapta.ru">www.ruslapta.ru</a>
70	Лапта. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1			<a href="http://www.ruslapta.ru">www.ruslapta.ru</a>
71	Лапта. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1			<a href="http://www.ruslapta.ru">www.ruslapta.ru</a>
72	Лапта. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1			<a href="http://www.ruslapta.ru">www.ruslapta.ru</a>

73	Лапта. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1			<a href="http://www.ruslapta.ru">www.ruslapta.ru</a>
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf">http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf</a>
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf">http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf</a>
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf">http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf</a>
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>
79	Освоение правил и техники выполнения	1			<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>

	норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1			<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>
85	Освоение правил и	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/49">http://window.edu.ru/resource/49</a>



	техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры				<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">2/53492/files/school_phis3.pdf\</a>
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\</a>
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\</a>
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\</a>
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\</a>
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\</a>

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a>
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a>
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a>
95	Освоение правил и	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf</a>

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры				<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">2/53492/files/school_phis3.pdf\</a>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\</a>
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\</a>
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\</a>
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			<a href="http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf">http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://fiz-ra>

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит,  
Разметка и т. д

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи,  
кубики, кольца

