**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**по физической культуре начальное общее образование, 1 класс**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной 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 воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека.

Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, спорт.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений.

Программа по физической культуре обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, спортивных).

Освоение программы по физической культуре обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Программа по физической культуре основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО

В основе программы по физической культуре лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

Согласно учебному календарному графику на 2024- 2025 учебный год в 1 классах 99 уроков

Программа выполняется за счет уплотнения программного материала.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: 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. Бег на короткие дистанции. Метание мяча в цель, на дальность.

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ 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.

**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 её 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.

**Предметные результаты**

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

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток; анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному,
* выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**Учебно- методический комплект**

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования 3 поколения, с концепцией духовно-нравственного развития и воспитания самостоятельной личности гражданина России, планируемыми результатами начального общего образования, требованиями. Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно- методическому комплекту:

**УМК учителя-** Государственная программа авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов.,М.» Просвещение» 2019г.

**УМК обучающегося** Учебник Физическая культура 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. "Просвещение"2019г.

**Электронный ресурс** Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>Сайт«ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/[http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx) cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>- сайт учителя физ.культуры<http://zdd.1september.ru/>- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>- газета "Спорт в школе" <http://festival.1september.ru/>Фестиваль пед.идей «Открытый урок» https://resh.edu.ru/subject/9/ [https://old.iro22.ru/index.php/kpop- main/kpop-fk.html](https://old.iro22.ru/index.php/kpop-%20main/kpop-fk.html)[www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) <https://uchi.ru/>

**Уровень физической подготовленности обучающихся 1-х классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебные нормативы  1 класс МАЛЬЧИКИ** | | | | |
| № | Упражнение | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 115 | 100 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 295 | 235 | 195 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.9 | 10.8 | 11.2 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 40 | 30 | 15 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 30 | 26 | 18 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +3 | +1 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 6.1 | 6.9 | 7.0 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 20 | 15 | 10 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 4 | 2 | 1 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 9 | 7 | 5 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебные нормативы  1 класс ДЕВОЧКИ** | | | | |
| № | Упражнение | «5» | «4» | «3» |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 130 | 110 | 90 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 245 | 220 | 200 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 10.2 | 11.3 | 11.7 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 50 | 30 | 20 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 18 | 15 | 13 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12,5 | +6 | +2 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 6.6 | 7.4 | 7.5 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 15 | 10 | 5 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 12 | 8 | 2 |
| 10 | Ходьба на лыжах 1 км. | 9.00 | 9.30 | 10.00 |
| 11 | Прыжок в длину с разбега (см) | 8.8 | 6.8 | 4.8 |
| 12 | Лазание по канату (м) | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Кросс 1000 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Наименование разделов и тем программы** | | **Количество часов** | | | **Виды деятельности** | | **Виды, формы контроля** | **Электронные образовательные ресурсы** |
| **всего** | **Контр.работы** | **Практич. работы** |
| **Раздел 1** **Знания о физической культуре** | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Что понимается под физической культурой  Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.  Правила поведения и техника безопасности на уроках. (по каждому разделу) | | 1 | |  | 1 | Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов | | Опрос | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | | **1** | |
| **Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника  Режим дня и правила его составления и соблюдения. | | 0.5 | |  | 0.5 | Рассказ, беседа, показ | | Опрос | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| Итого по разделу | | | **0.5** | |
| **Физическое совершенствование** | | | | | | | | | | |
| **Раздел 3 Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Личная гигиена и гигиенические процедуры  Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. | | 0.5 | |  | 0,5 | Рассказ, беседа, показ | | Опрос | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ |
| 3.2. | Осанка человека Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. | | 0.5 | |  | 0.5 | Просмотр видео. Беседа | | Опрос | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ |
| 3.3. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. | | 0.5 | |  | 0.5 | Практическая работа. Показ и выполнение задания. | | Наблюдение | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| Итого по разделу | | | **1.5** | |  |  |  | |  |  |
| **Раздел 4 Спортивно – оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Правила поведения на уроках легкой атлетики, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.  Равномерное передвижение в ходьбе и беге.  Равномерная ходьба и равномерный бег. Передвижение и бег с ускорениями. Чередование ходьбы и бега. Челночный бег3\*10, бег 30 и 60 метров. Бег 300 и 500 метров без учёта времени. Бег 1000м, Шестиминутный бег.. Эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. | | 10 | |  | 10 | Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов. | | Контрольное оценивание  (устное) | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20) (Виды спорта)  РЭШ РЭШ  www.gto.ru (сайт ГТО) |
| 4.2. | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Прыжок в длину с места.*"*Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Перенос маховой ноги через планку. Прыжки в высоту, длину с короткого разбега.  Многоскоки. Запрыгивание на возвышенность. Спрыгивания с возвышенности. Подтягивания. | | 4 | |  | 10 | Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов. | | Контрольное оценивание  устное | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20) (Виды спорта)РЭШ РЭШ  www.gto.ru (сайт ГТО) |
| 4.3. | *Модуль "Лёгкая атлетика* Метания мяча.  Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность и в цель с места. | | 3 | |  | 3 | Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. Просмотр видеоматериалов. | | Контрольное оценивание  устное | [http://ru.sportwiki.org/](http://ru.sportwiki.org/%20) (Видыспорта)  РЭШ РЭШ  www.gto.ru (сайт ГТО) |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".".*  Правила поведения на уроках гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры  Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью | | 5 | |  | 5 | Беседа Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. | | Практические задания | [http://ru.sport-wiki.org/](http://ru.sport-wiki.org/%20) (Виды спорта)  <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/> |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Акробатические упражнения  Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; сгибание рук в положении упор лёжа; | | 5 | |  | 5 | Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. | | Контрольное оценивание устное | http://ru.sportwiki.org/ (Виды спорта)  РЭШ [www.gto.ru](http://www.gto.ru) |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Опорный прыжок , всок на козла в упор присев | | 3 | |  | 3 | Практическая работа. | | Контрольное оценивание устное | http://ru.sport-wiki.org/(Видыспорта)РЭШ [www.gto.ru](http://www.gto.ru) |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Упражнения в равновесии. Висы и упоры. | | 10 | |  | 10 | Практическая работа. | | Контрольное оценивание устное | http://ru.sportwiki.org/ (Вды спорта)  РЭШ [www.gto.ru](http://www.gto.ru) |
| 4.8. | *Модуль " элементы спортивных игр".* Ведение и передачи мяча. Ведение мяча правой , левой рукой на месте и в движении Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Игры для развития быстроты. | | 10 | |  | 10 | Просмотр видеоматериалов и презентации.Демонстрация практических навыков. Опрос | | Наблюдение | [http://ru.sportwiki.org/](http://ru.sportwiki.org/%20) (Виды спорта)  РЭШ |
| 4.9 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*Подвижные игры. Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. Игры для развития внимания и ловкости. | | 20 | |  | 20 | Просмотр видеоматериалов и презентации.Демонстрация практических навыков. Опрос | | Наблюдение | [http://ru.sportwiki.org/](http://ru.sportwiki.org/%20) (Виды спорта)  РЭШ |
| Итого по разделу | | | 73 | |
| **Раздел 5 Прикладно- орентированная физическая культура** | | | | | | |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО  Челночный бег 3\*10, бег 30 ,60 метров, смешанное передвижение 1000 метров, Шестиминутный бег ,подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лёжа на спине, | | 23 | |  |  | Демонстрация практических навыков | | Контрольное оценивание  согласно нормативов ГТО | www.gto.ru (сайт ГТО) |
| Итого по разделу | | | 23 | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 99 | |  |  | |

**календарно-тематическое планирование**

**1 класс (99ч.)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Наименование разделов и тема урока** | **Кол-во часов** | **Виды контроля** | **Класс/дата**  **1а,1б,1д** | **Класс/дата**  **1в 1г** | **Класс/дата** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| 1 | Т.Б.№1 Что такое физическая культура. Режим дня школьник | 1 | Рассказ, просмотр видеоматериалов | 03-09 | 01-09 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 2 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | Практическая работа | 04-09 | 01-09 |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 | Практическая работа | 06-09 | 01-09 |  | http://www.uchportal.ru |
| 4 | Физические упражнения в режиме дня | 1 | Демонстрация практических навыков | 10-09 | 10-09 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 | Рассказ, беседа, показ | 11-09 | 03-09 |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | Практическая работа | 13-09 | 10-09 |  | http://www.uchportal.ru |
| 7 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | Демонстрация практических навыков | 17-09 | 10-09 |  | http://www.uchportal.ru |
| 8 | Понятие Легкая атлетика как вид спорта. | 1 | Демонстрация практических навыков | 18-09 | 10-09 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru |
| 9 | Исходные положения в легкоатлетических упражнениях | 1 | Практическая работа | 20-09 | 20-09 |  | http://www.uchportal.ru |
| 10 | Учимся легкоатлетическим упражнениям для зарядки | 1 | Рассказ, беседа, показ | 24-09 | 20-09 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 11 | Стилизованные способы передвижения с ходьбой и бегом. | 1 | Практическая работа | 25-09 | 20-09 |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 12 | Легкоатлетические упражнения, основные техники | 1 | Демонстрация практических навыков | 27-09 | 20-09 |  | http://www.uchportal.ru |
| 13 | Легкоатлетические передвижения и упражнения. | 1 | Практическая работа | 01-10 | 20-09 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 14 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | Рассказ, беседа, показ | 02-10 | 01-10 |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 15 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 | Практическая работа | 04-10 | 01-10 |  | http://www.uchportal.ru |
| 16 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг бег | 1 | Практическая работа | 08-10 | 09-10 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 17 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 | Демонстрация практических навыков | 09-10 | 10-10 |  | http://www.uchportal.ru |
| 18 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 | Рассказ, беседа, показ | 11-10 | 10-10 |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 19 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 | Практическая работа | 15-10 | 10-10 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 20 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 | Практическая работа | 16-10 | 10-10 |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 21 | Сгибание рук в положении упор лежа | **1** | Практическая работа | 18-10 | 10-10 |  | http://www.uchportal.ru |
| 22 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 | Демонстрация практических навыков | 22-10 | 10-10 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 23 | Разучивание прыжков в группировке | 1 | Практическая работа | 23-10 | 20-10 |  | http://www.uchportal.ru |
| 24 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 | Рассказ, беседа, показ | 25-10 | 20-10 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 25 | Строевые упражнения и передвижения шагом | 1 | Практическая работа | 06-11 | 20-11 |  | http://www.uchportal.ru |
| 26 | Строевые упражнения на месте | 1 | Практическая работа | 08-11 | 20-11 |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 27 | ТБ №2. Упражнения в передвижении с предметами | 1 | Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов | 12-11 | 01-11 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 28 | Упражнения в передвижении сидя на полу ,скамейке, на матах | 1 | Демонстрация практических навыков | 13-11 | 01-11 |  | http://www.uchportal.ru |
| 29 | Упражнения в передвижении сидя на полу ,скамейке, на матах | 1 | Демонстрация практических навыков | 15-11 | 01-11 |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.r |
| 30 | Техника лазание и перелазание на матах | 1 | Рассказ, беседа, показ | 19-11 | 10-11 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 31 | Техника лазание и перелазание на матах | 1 | Практическая работа | 20-11 | 10-11 |  | http://www.uchportal.ru |
| 32 | Гимнастические упражнения из разных исходных положений на матах | 1 | Демонстрация практических навыков | 22-11 | 10-11 |  | http://fcior.edu.ru/ <http://www.it-n.ru/> |
| 33 | Гимнастические упражнения из разных исходных положений на матах | 1 | Демонстрация практических навыков | 26-11 | 10-11 |  | http://www.uchportal.ru |
| 34 | Техника выполнения висов и упоров | **1** | Рассказ, беседа, показ | 27-11 | 20-11 |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 35 | Висы и упоры из разных исходных положений | 1 | Практическая работа | 29-11 | 20-11 |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 36 | Подтягивание на перекладине | 1 | Практическая работа | 03-12 | 20-12 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 37 | Поднимание туловища из положения лежа. | 1 | Демонстрация практических навыков | 04-12 | 20-12 |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 38 | Упражнения на гибкость с наклоном вперед стоя | 1 | Демонстрация практических навыков | 06-12 | 20-12 |  | http://www.uchportal.ru |
| 39 | Учимся акробатическим упражнениям | 1 | Рассказ, беседа, показ | 10-12 | 01-12 |  | http://www.uchportal.ru |
| 40 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | Практическая работа | 11-12 | 01-12 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 41 | Акробатические кувырки и перекаты | 1 | Демонстрация практических навыков | 13-12 | 01-12 |  | http://www.uchportal.ru |
| 42 | Акробатическая связка из упражнений. | 1 | Демонстрация практических навыков | 17-12 | 10-12 |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 43 | Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | Рассказ, беседа, показ | 18-12 | 10-12 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 44 | Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития | 1 | Рассказ, беседа, показ | 20-12 | 10-12 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 45 | ТБ № 3. Спортивные и подвижные игры | 1 | Практическая работа | 24-12 | 20-12 |  | http://www.uchportal.ru |
| 46 | Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. | 1 | Рассказ, беседа, показ | 25-12 | 20-12 |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 47 | Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча. | 1 | Рассказ, беседа, показ | 27-12 | 20-12 |  | http://www.uchportal.ru |
| 48 | Игры для развития быстроты. | 1 | Практическая работа Практическая работа | 10-01 | 20-12 |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 49 | Игры для развития быстроты. | **1** | Демонстрация практических навыков | 14-01 | 20-12 |  | http://www.uchportal.ru |
| 50 | Упражнения с гимнастическими мячами на месте | 1 | Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов | 1501 | 20-12 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 51 | Упражнения с гимнастическими мячами на месте из разных И.П | 1 | Практическая работа | 17-01 | 08-01 |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 52 | Упражнения с мячами в движении | 1 | Практическая работа | 21-01 | 08-01 |  | http://www.uchportal.ru |
| 53 | Упражнения с мячами в парах | 1 | Практическая работа | 22-01 | 10-01 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 54 | Упражнения с мячами в тройках | 1 | Практическая работа | 24-01 | 10-01 |  | http://fcior.edu.ru/ <http://www.it-n.ru/> |
| 55 | Игровые движения и эстафеты с мячами | 1 | Демонстрация практических навыков | 28-01 | 10-01 |  | http://www.uchportal.ru |
| 56 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | Демонстрация практических навыков | 29-01 | 10-01 |  | http://www.uchportal.ru |
| 57 | Обучение способам организации игровых действий в подвижных играх | 1 | Рассказ, беседа, показ | 31--01 | 20-01 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 58 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | Практическая работа | 04--01 | 20--02 |  | http://www.uchportal.ru |
| 59 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай | 1 | Практическая работа | 05--02 | 20--02 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru |
| 60 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки « | 1 | Демонстрация практических навыков | 07--02 | 20--02 |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 61 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом « | 1 | Практическая работа | 18--02 | 20-02 |  | http://www.uchportal.ru |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок | 1 | Рассказ, беседа, показ | 19--02 | 20--02 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 | Практическая работа | 21-02 | 02-02 |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | Демонстрация практических навыков | 25-02 | 02-02 |  | http://www.uchportal.ru |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения бросок набивного мяча. Подвижные игры на выбор | 1 | Практическая работа | 26-02 | 02-02 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения бросок набивного мяча. Подвижные игры на выбор | 1 | Рассказ, беседа, показ | 28-02 | 10-02 |  | http://www.uchportal.ru |
| 67 | Эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. | 1 | Практическая работа | 04-03 | 10-03 |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 68 | Эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики. | 1 | Демонстрация практических навыков | 05-03 | 10-03 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 69 | Прыжок в длину с места | 1 | Демонстрация практических навыков | 07-03 | 20-03 |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 70 | Прыжок в длину с места | 1 | Практическая работа | 11-03 | 20-03 |  | http://www.uchportal.ru |
| 71 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 | Рассказ, беседа, показ | 12-03 | 20-03 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 72 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 | Практическая работа | 14-03 | 02-03 |  | http://www.uchportal.ru |
| 73 | Подтягивание на перекладине | 1 | Практическая работа | 18-03 | 02-03 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 74 | Подтягивание на перекладине | 1 | Демонстрация практических навыков | 19-03 | 02-03 |  | http://www.uchportal.ru |
| 75 | Легкоатлетические эстафеты из ранее изученного материала | 1 | Практическая работа | 21-03 | 10-03 |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 76 | ТБ №4. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 | Рассказ, беседа, просмотр видеоматериалов | 01-04 | 10-04 |  | <https://edu.gov.ru/> <http://www.school.edu.ru/> |
| 77 | Особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 | Демонстрация практических навыков | 02-04 | 10-04 |  | http://www.uchportal.ru |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м . Подвижные игры | 1 | Рассказ, беседа, показ | 04-04 | 10-04 |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м . Подвижные игры | 1 | Практическая работа | 08-04 | 10-04 |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Бег на 30м. Подвижные игр | 1 | Практическая работа | 09-04 |  |  | http://www.uchportal.ru |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Подвижные игр | 1 | Практическая работа | 11-04 |  |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. «челночный бег» Подвижные игры | 1 | Демонстрация практических навыков | 15-04 |  |  | http://www.uchportal.ru |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. «челночный бег» Подвижные игры | 1 | Демонстрация практических навыков | 16-04 |  |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | Рассказ, беседа, показ | 18-04 |  |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | Практическая работа | 22-04 |  |  | https://edu.gov.rhttp://www.school.edu.ru/ |
| 86 | . Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | Демонстрация практических навыков | 23-04 |  |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | Демонстрация практических навыков | 25-04 |  |  | http://www.uchportal.ru |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | Рассказ, беседа, показ | 29-04 |  |  | http://www.uchportal.ru |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | Демонстрация практических навыков | 30-04 |  |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | Демонстрация практических навыков | 02-05 |  |  | http://www.uchportal.ru |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | Рассказ, беседа, показ | 06-05 |  |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 92 | Передвижение и бег с ускорениями. | 1 | Демонстрация практических навыков | 07-05 |  |  | https://edu.gov.ru/ http://www.school.edu.ru/ |
| 93 | Передвижение и бег с ускорениями. | 1 | Демонстрация практических навыков | 13-05 |  |  | https://edu.gov.ru/ <http://www.school.edu.ru/> |
| 94 | Бег 300 и 500 метров без учёта времени. | 1 | Демонстрация практических навыков | 14-05 |  |  | <http://www.uchportal.ru> |
| 95 | Бег 300 и 500 метров без учёта времени. | 1 | Рассказ, беседа, показ | 16-05 |  |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 96 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО]] | 1 | Практическая работа | 20-05 |  |  | http://www.uchportal.ru |
| 97 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО]] | 1 | Практическая работа | 21-05 |  |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |
| 98 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО]] | 1 | Практическая работа | 23-05 |  |  | http://www.uchportal.ru |
| 99 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО]] | 1 | Практическая работа |  |  |  | http://fcior.edu.ru/ http://www.it-n.ru/ |