



Администрация Московского района Санкт-Петербурга
Отдел образования
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 351
с углубленным изучением иностранных языков
Московского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ школа № 351 Московского района Санкт-Петербурга)
196233, Санкт-Петербург, Витебский проспект, дом 57, литера А;
E-mail: school351mosk@obr.gov.spb.ru; тел/факс (812) 417-64-97;
ОКПО 47956160, ОГРН 1027804892500, ИНН/КПП
7810128851/781001001

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом
ГБОУ школа № 351
Московского района Санкт-Петербурга

Протокол № 11 от 31.08.2026

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ школа № 351
Московского района Санкт-Петербурга

_____ К.В. Дмитриенко
Приказ № 536.1-од от 31.08.2026

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением
Председатель МО

_____ Языкова Ю.В.
Протокол № 1 от 28.08.2026

**Рабочая программа
по физической культуре
для 1 класса**

3 часа в неделю (всего 99 часа)

2026 – 2027 учебный год

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

1.1. Нормативные правовые акты

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе:

- Федерального образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286;
- Федеральной образовательной программы НОО, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 №372;
- Приказа Минпросвещения от 08.10.2025 № 729;
- Приказа Минпросвещения от 10.11.2025 № 808;
- Федеральной рабочей программы по учебному предмету “Физическая культура”;
- концепция преподавания предметной области «Физическая культура», утвержденной решением Коллегии Минпросвещения 24.12.2018;
- положения о рабочей программе ГБОУ школа №351 Московского района Санкт-Петербурга.

1.2. Цель и задачи учебного предмета

Изучение учебного предмета Физическая культура в начальной школе направлено на достижение следующей цели:

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.

Задачи:

сформировать систему физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического)

овладеть умениями в освоении упражнений основной гимнастики, как жизненно важных навыков человека;

организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утрення гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.);

уметь применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья издорового образа жизни.

1.3. Место в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГБОУ школа №351 Московского района Санкт-Петербурга на изучение учебного предмета «Физическая культура в 1 классе отводится 99 часов (3 часа в неделю, 33 учебные недели)

1.4. Информация об УМК

Для реализации рабочей программы используется учебно-методический комплект «Школа России», включающий: Учебник: Физическая культура.1 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2024. — 127 с.

Учебник допущен Министерством просвещения Российской Федерации. (Приказ Минпросвещения России от 22.06.2026 № 436 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и установлении предельного срока использования исключенных учебников и разработанных в комплекте с ними учебных пособий": учебник Физическая культура.1 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А.П. Матвеев. — 9-е изд., перераб. — М.: Просвещение, 2024 имеет номер 1.1.1.9.1.2.1

1.5. Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

<https://myschool.edu.ru/> (ЦОС «Моя Школа»)

Единое содержание общего образования (edsoo.ru)

Образовательный портал (<https://uchi.ru>)

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru)

2. **Содержание учебного предмета**

2.1. Краткая характеристика содержания учебного материала

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 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 лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика.

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

Подвижные и спортивные игры.

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Прикладно-ориентированная физическая культура Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2.2. Межпредметные связи учебного предмета

При всем многообразии межпредметного взаимодействия можно выделить три актуальных направления:

- Преодоление предметной инертности мышления, расширение кругозора учащихся;
- Использование методов физической культуры для изучения разных объектов в других предметных областях;
- Реализуется комплексный подход к воспитанию обучающихся.

2.3. Ключевые темы, прослеживаемые в межпредметных связях

Подвижные игры, как средство развития двигательных способностей и физической активности обучающихся, а также средство повышения уровня познавательной деятельности положительно сказывается на других предметах. Снижается утомляемость, повышается концентрация внимания, работоспособность.

2.4. Преемственность по годам изучения

Преемственность по годам изучения прослеживается в форме сопутствующего повторения тем.

3. Планируемые результаты

3.1. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам **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.

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 получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре: Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки. Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями: выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и

демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег; упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны; осваивать способы игровой деятельности.

3.2. Основные виды деятельности обучающихся, направленные на достижение результата

- Слушание учителя
- Выполнение текущих задач урока
- Выполнение практических заданий урока
- Решение возникающих проблемных ситуаций
- Поиск решения различных практических задач
- Выполнение нормативов ВФСК ГТО РФ
- Выполнение контрольных нормативов, тестов
- Работа с учебником
- Применение полученных знаний в повседневной жизни

3.3. Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся

Тематика проектной деятельности обучающихся:

Раздел	Тема проекта

3.4. Система оценки достижения планируемых результатов

Система оценки достижений планируемых результатов представлена в ООП НОО и регламентирована положением «Система оценивания образовательных результатов ГБОУ школа №351 Московского района Санкт-Петербурга».

Оценочные материалы размещены в Приложении 1.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся организуется в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 351 с углубленным изучением иностранных языков Московского района Санкт-Петербурга».

Формы контроля в 1-ом классе:

В 1 классе осуществляется безотметочное обучение. Используется только словесная оценка, критериями которой является соответствие или несоответствие требованиям программы.

По окончании учебного года обучающиеся переводятся во 2 класс.

4. Тематическое планирование

Тематическое планирование по предмету физическая культура для 1 класса составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся НОО:

установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности,

групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
2.1	Режим дня	1			

	школьника				
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки и в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	18			
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

5. Поурочно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Что такое физическая культура	1	https://nsportal.ru https://www.openclass.ru https://www.fizkultura.ru
2	Современные физические упражнения	1	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	

5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://nsportal.ru https://www.openclass.ru https://www.fizkultura.ru
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://nsportal.ru https://www.openclass.ru https://www.fizkultura.ru
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	
23	Разучивание прыжков в группировке	1	
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://nsportal.ru https://www.openclass.ru https://www.fizkultura.ru
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://nsportal.ru https://www.openclass.ru https://www.fizkultura.ru
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://nsportal.ru https://www.openclass.ru https://www.fizkultura.ru
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	
37	Чем отличается ходьба от бега	1	

38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://nsportal.ru https://www.openclass.ru https://www.fizkultura.ru
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	https://nsportal.ru https://www.openclass.ru https://www.fizkultura.ru
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	
55	Считалки для подвижных игр	1	
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://nsportal.ru https://www.openclass.ru https://www.fizkultura.ru
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://nsportal.ru https://www.openclass.ru https://www.fizkultura.ru
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	

71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://www.openclass.ru https://www.fizkultura.ru
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://nsportal.ru https://www.openclass.ru https://www.fizkultura.ru
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	https://nsportal.ru https://www.openclass.ru https://www.fizkultura.ru
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	https://nsportal.ru https://www.openclass.ru https://www.fizkultura.ru
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	

	Подвижные игры		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://nsportal.ru https://www.openclass.ru https://www.fizkultura.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	

Выполнение программы

№ урока	Тема	Дата урока по плану	Дата урока по факту
1	Что такое физическая культура		
2	Современные физические упражнения		
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения		
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры		
5	Осанка человека. Упражнения для осанки		
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника		
7	Правила поведения на уроках физической культуры		
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики		
9	Исходные положения в физических упражнениях		
10	Учимся гимнастическим упражнениям		
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом		
12	Акробатические упражнения, основные техники		
13	Акробатические упражнения, основные техники		
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры		
15	Способы построения и повороты стоя на месте		
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)		
17	Гимнастические упражнения с мячом		
18	Гимнастические упражнения со скакалкой		
19	Гимнастические упражнения в прыжках		
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе		
21	Подъем ног из положения лежа на животе		
22	Сгибание рук в положении упор лежа		
23	Разучивание прыжков в группировке		
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами		
25	Строевые упражнения с лыжами в руках		
26	Строевые упражнения с лыжами в руках		
27	Упражнения в передвижении на лыжах		
28	Упражнения в передвижении на лыжах		
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах		
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах		
31	Техника ступающего шага во время передвижения		
32	Техника ступающего шага во время передвижения		

33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом		
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом		
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации		
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации		
37	Чем отличается ходьба от бега		
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью		
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью		
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости		
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости		
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью		
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью		
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения		
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения		
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой		
47	Правила выполнения прыжка в длину с места		
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами		
49	Приземление после спрыгивания с горки матов		
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации		
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега		
52	Разучивание фазы приземления из прыжка		
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке		
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места		
55	Считалки для подвижных игр		
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр		
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр		
58	Обучение способам организации игровых площадок		
59	Обучение способам организации игровых площадок		
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр		
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр		
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»		
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»		
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»		
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»		
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»		
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»		

68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»		
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»		
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»		
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»		
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»		
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»		
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы		
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО		
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры		
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры		
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры		
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры		
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры		
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 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		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры		

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры		
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО		