**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Белгородской области

Управление образования администрации Новооскольского городского округа

МБОУ "Богородская ООШ"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
| методическое объединение учителей | заместитель директора | директор |
| физической культуры | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ефремова Н.А. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дробинина Л.Я.. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Руководитель МО | Протокол № | Приказ № |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Томилина Н.А. | от " " \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г. | от " " \_\_\_\_\_ 2022 г. |

Протокол №

от " " \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 2247883)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса основного общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Борисовский Николай Александрович

учитель физической культуры

с. Богородское 2022

1. **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.

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.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

* 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* 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 УУД:*

* 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 учащихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

* 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 первом классе обучающийся научится:

* 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.

1. **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА**

**АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Количество часов** | **ЭОР** | **Учёт**  **программы воспитания** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | |
| 1 | Что понимается под физической культурой | 1 | https://multiurok.ru/blog/poniatiie-fizichieskaia-kul- tura.html | 1.1 |
| 2 | Как возникли первые  соревнования | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ | 1.1 |
| Итого по разделу | | 2 |  | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | |
| 3 | Физические качества | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ | 3.1.7 |
| 4 | Режим дня школьника | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/ | 3.1.7 |
| Итого по разделу | | 2 |  | |
| **Физическое совершенствование** | | | | |
| **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура** | | | | |
| 5 | Личная гигиена и  гигиенические процедуры | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ | 3.1.7 |
| 6 | Осанка человека | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ | 3.1.7 |
| 7 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме  дня школьника | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/ | 3.1.7 |
| 8 | Закаливание организма | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ | 3.1.7 |
| Итого по разделу | | 4 |  | |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | |
| ***Модуль "* Лёгкая атлетика *". 10 часов*** | | | | |
| 9 | Как и когда возникли физическая культура и спорт. Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и  медленный бег. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ | 4.1.11 |
| 10 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой  атлетики. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ | 4.1.11 |
| 11 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания.  Подвижная игра с  элементами легкой атлетики. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ | 4.1.11 |
| 12 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой  атлетики. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ | 4.1.11 |
| 13 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча.  Подвижная игра с элементами легкой  атлетики. | 1 | https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy- kulture-na-temu-tb-na-uroke-po-podvizhnim-igram- stroevie-uprazhneniya-hodba-i-medlenniy-beg-oru- es-2388407.html | 4.1.11 |
| 14 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча.  Подтягивания. Челночный бег 3х10. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ | 4.1.11 |
| 15 | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ | 4.1.11 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Подвижная игра с элементами легкой  атлетики. |  |  |  |
| 16 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой  атлетики. | 1 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i- sport/library/2012/09/14/konspekt-uroka-po- fizicheskoy-kulture-po-teme-pryzhki | 4.1.11 |
| 17 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой  атлетики. | 1 | https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy- kulture-na-temu-tb-na-uroke-po-podvizhnim-igram- stroevie-uprazhneniya-hodba-i-medlenniy-beg-oru- es-2388407.html | 4.1.11 |
| 18 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания.  Челночный бег 3х10. | 1 | https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy- kulture-na-temu-tb-na-uroke-po-podvizhnim-igram- stroevie-uprazhneniya-hodba-i-medlenniy-beg-oru- es-2388407.html | 4.1.11 |
| ***Модуль "Подвижные и спортивные игры". 6 часов*** | | | | |
| 19 | *Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.*  *Эстафеты.* | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ | 6 |
| 20 | *Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.*  *О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты.* | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ | 6 |
| 21 | *Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.*  *О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная*  *игра «Волки во рву».* | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ | 6 |
| 22 | *Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на*  *месте. Эстафеты.* | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya- shkola/fizkultura/2016/02/10/konspekt-uroka-po- fizikulture-vedenie-myacha-hodbe | 6 |
| 23 | *Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек.*  *Подвижная игра «Попади в мяч».* | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya- shkola/fizkultura/2019/08/20/podnimanie- tulovishcha-iz-polozheniya-lyozha | 6 |
| 24 | *Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на*  *полу».* | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya- shkola/fizkultura/2019/08/20/podnimanie- tulovishcha-iz-polozheniya-lyozha | 6 |
| ***Модуль "Гимнастика с основами акробатики". 12 часов*** | | | | |
| 25 | ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения.  Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через  скакалку. | 1 | https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy- kulture-na-temu-instruktazh-po-tb-na-urokah- gimnastiki-stroevie-uprazhneniya-gruppirovki- perekati--3333605.html | 4.1.11 |
| 26 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя,  лёжа. Прыжки через | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ | 4.1.11 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | скакалку. |  |  |  |
| 27 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка  присев, сидя, лёжа. | 1 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i- sport/library/2018/05/14/konspekt-uroka-na-temu- stroevye-uprazhneniya-akrobatika | 4.1.11 |
| 28 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по  гимнастической стенке. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ | 4.1.11 |
| 29 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в  равновесии. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ | 4.1.11 |
| 30 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.  Упражнения в равновесии. Подтягивания. | 1 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i- sport/library/2018/05/14/konspekt-uroka-na-temu- stroevye-uprazhneniya-akrobatika | 4.1.11 |
| 31 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.  Лазание по наклонной  скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i- sport/library/2019/03/13/lazanie-po-naklonnoy- skameyke | 4.1.11 |
| 32 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение  на гибкость. | 1 | https://infourok.ru/urok-fizicheskoj-kultury-v-3- klasse-stroevye-uprazhneniya-medlennyj-beg-o-r-u- perebrasyvanie-myacha-v-chetverkah-po-krugu- 5091692.html | 4.1.11 |
| 33 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Лазание по наклонной  скамейке. | 1 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i- sport/library/2019/03/13/lazanie-po-naklonnoy- skameyke | 4.1.11 |
| 34 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в  равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | 1 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i- sport/library/2018/05/14/konspekt-uroka-na-temu- stroevye-uprazhneniya-akrobatika | 4.1.11 |
| 35 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным  способом. | 1 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i- sport/library/2015/12/04/plan-konspekt-uroka- fizicheskoy-kultury-po-teme-0 | 4.1.11 |
| 36 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным  способом. | 1 | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i- sport/library/2015/12/04/plan-konspekt-uroka- fizicheskoy-kultury-po-teme-0 | 4.1.11 |
| ***Модуль "Лыжная подготовка". 10 часов*** | | | | |
| 37 | ТБ. на уроках но лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок.  Безопасное падение на лыжах. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ | 3.1.7 |
| 38 | Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ | 3.1.7 |
| 39 | Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ | 3.1.7 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | палок). |  |  |  |
| 40 | Безопасное падение на  лыжах. Повороты переступанием. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ | 3.1.7 |
| 41 | Скользящий шаг (без  палок). Спуск в низкой стойке. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ | 3.1.7 |
| 42 | Скользящий шаг (без  палок). Движения руками во время скольжения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/ | 3.1.7 |
| 43 | Движения руками во время  скольжения. Скользящий шаг (с палками). | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ | 3.1.7 |
| 44 | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с  палками). | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/ | 3.1.7 |
| 45 | Ступающий шаг (с  палками). Подъём ступающим шагом. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189440/ | 3.1.7 |
| 46 | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/ | 3.1.7 |
| ***Модуль "Подвижные и спортивные игры". 12 часов*** | | | | |
| 47 | Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения.  Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ | 6 |
| 48 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача  мячей в колоннах». | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya- shkola/fizkultura/2014/12/31/konspekt-uroka- fizicheskoy-kultury-po-teme-vedenie-myacha-v | 6 |
| 49 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге.  Эстафеты. | 1 | https://nsportal.ru/nachalnaya- shkola/fizkultura/2014/12/31/konspekt-uroka- fizicheskoy-kultury-po-teme-vedenie-myacha-v | 6 |
| 50 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | 1 | https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po-  fizichieskoi-kul-turiev-1-klassie-po-fgos-broski-i- lovlia-miacha-v-parakh | 6 |
| 51 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 | https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po- fizichieskoi-kul-turiev-1-klassie-po-fgos-broski-i- lovlia-miacha-v-parakh | 6 |
| 52 | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч  на полу». | 1 | https://multiurok.ru/index.php/files/urok-po- fizicheskoi-kulture.html | 6 |
| 53 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | 1 | https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy- kulture-klass-vedenie-myacha-v-shage-  3124150.html | 6 |
| 54 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во  рву». | 1 | https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy- kulture-klass-vedenie-myacha-v-shage- 3124150.html | 6 |
| 55 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди.  Подвижная игра «Попади в  мяч». | 1 | https://infourok.ru/tehnologicheskie-karti-po- fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-2821252.html | 6 |
| 56 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | 1 | https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy- kulture-klass-vedenie-myacha-v-shage-  3124150.html | 6 |
| 57 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | 1 | https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok-po- fizichieskoi-kul-turiev-1-klassie-po-fgos-broski-i-  lovlia-miacha-v-parakh | 6 |
| 58 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание  туловища – 30 сек. | 1 | https://multiurok.ru/index.php/files/urok-po- fizicheskoi-kulture.html | 6 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Подвижная игра «Попади в  мяч». |  |  |  |
| ***Модуль "* Лёгкая атлетика *". 10 часов*** | | | | |
| 59 | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с  элементами легкой атлетики. | 1 | https://infourok.ru/konspekti-po-fizicheskoy- kulture-klassi-1415999.html | 4.1.11 |
| 60 | Строевые упражнения.  Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой  атлетики. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-  klassy-lyah | 4.1.11 |
| 61 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой  атлетики. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4- klassy-lyah | 4.1.11 |
| 62 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча.  Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4- klassy-lyah | 4.1.11 |
| 63 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег.  О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4- klassy-lyah | 4.1.11 |
| 64 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой  атлетики. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4- klassy-lyah | 4.1.11 |
| 65 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с  элементами легкой атлетики. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4- klassy-lyah | 4.1.11 |
| 66 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой  атлетики. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4- klassy-lyah | 4.1.11 |
| 67 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег  1000 м. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4- klassy-lyah | 4.1.11 |
| 68 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м.  Подвижная игра с элементами легкой  атлетики. | 1 | https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4- klassy-lyah | 4.1.11 |
| Итого по разделу | | 60 |  | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО  ПРОГРАММЕ | | **68** |  |  |