

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

МО "Чердаклинский район"

МОУ Пятисотенная СШ

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей общеразвивающего цикла

_____ Каракулина С.В.

Протокол №1

от "25" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

_____ Смирнова Е.Ф.

Протокол №1

от "26" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор школы

_____ Фрилинг С.Н.

Приказ №65

от "29" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4619861)

учебного предмета
«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Войнатовский Андрей Александрович
учитель физической культуры

п. Пятисотенный 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 96 часов.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2		Рассказ; беседа;	Опрос;	РЭШ
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	2		Рассказ. беседа;	Опрос;	
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		Рассказ; беседа; показ;	Опрос;	РЭШ
3.2.	Осанка человека	1	0	1			Беседа;	РЭШ
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		Практическая работа. Показ и выполнение задания.;	Наблюдение;	
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		Беседа;	Опрос;	
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	2		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.;	Наблюдение;	РЭШ
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	3		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.;		http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	4		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.;	Оценивание практической деятельности; (устное); ;	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0	4		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ.;	Контрольное оценивание (устное);	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)

4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	4	0	4		Демонстрация практических навыков. Опрос;	Контрольное оценивание; (устное); ;	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	20	0	20		разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; Показ. Демонстрация практических навыков. Опрос;	Контрольное оценивание; (устное); ;	http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	10		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ;	Контрольное оценивание; (устное); ;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину с места	4	0	4		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. ;	Контрольное оценивание; (устное); ;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.10	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	8	0	8		Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация практических навыков. Опрос и показ. ;	Контрольное оценивание; (устное); ;	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.11	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры	14	0	14		Демонстрация практических навыков. Опрос;	Наблюдение;	
Итого по разделу		74						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	0	18		Демонстрация практических навыков;	Контрольное оценивание; согласно нормативов ГТО; ;	www.gto.ru (сайт ГТО)
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	97				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1				
2.	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1				
3.	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1				
4.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1				Контрольное оценивание; (устное); ;
5.	Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки)	1				
6.	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1				

7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1				Контрольное оценивание; (устное); ;
8.	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1				
9.	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1				
10.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1				Контрольное оценивание; (устное); ;
11.	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1				
12.	Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1				
13.	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1				
14.	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1				

15.	Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей	1				
16.	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь»	1				
17.	Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения.	1				
18.	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1				
19.	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1				
20.	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1				
21.	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1				
22.	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1				
23.	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1				
24.	Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1				

25.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1				
26.	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1				Контрольное оценивание; (устное); ;
27.	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев	1				
28.	Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1				
29.	Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1				Контрольное оценивание; (устное); ;
30.	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1				
31.	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1				

32.	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1				
33.	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1				
34.	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня.	1				
35.	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1				
36.	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры.	1				
37.	ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1				
38.	Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости.	1				
39.	Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	1				

40.	Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу	1				
41.	Спуск с небольшого склона с выдвиганием вперёд правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу	1				Контрольное оценивание; (устное); ;
42.	Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах.	1				
43.	Преодоление глубокого снега. Повороты на месте.	1				
44.	Скользкий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось.	1				
45.	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом.	1				
46.	Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости.	1				
47.	Передвижение по учебному кругу до 1 км.	1				
48.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками.	1				
49.	Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» и наискось.	1				

50.	Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий.	1				Контрольное оценивание; (устное); ;
51.	Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»	1				
52.	Подвижные игры.	1				
53.	Спуски с небольшого склона.	1				
54.	Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1				Контрольное оценивание; (устное); ;
55.	Лыжная эстафета.	1				
56.	Передвижение по учебному кругу.	1				
57.	Подвижные игры	1				
58.	Передвижение по учебному кругу.	1				
59.	Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1				
60.	Лыжная эстафета	1				
61.	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1				
62.	Ведение и удар по воротам	1				

63.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1				
64.	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1				
65.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1				
66.	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1				
67.	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1				
68.	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1				
69.	Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1				
70.	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1				
71.	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1				
72.	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1				
73.	ТБ на уроках ЛА. Прыжок в длину с места.	1				

74.	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1				
75.	Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1				
76.	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1				
77.	Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Повторное пробегание отрезков на скорость.	1				
78.	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10	1				
79.	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.	1				
80.	Бег по пересечённой местности.	1				
81.	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1				
82.	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1				
83.	Прыжки на заданное расстояние. Спортивная ходьба.	1				
84.	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега.	1				

85.	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.	1				
86.	Режим дня школьника Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				
87.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1				
88.	Челночный бег 3*10,	1				Контрольное оценивание;
89.	Бег 30 метров	1				Контрольное оценивание;
90.	Смешанное передвижение 1000 метров	1				Контрольное оценивание;
91.	Подтягивания на высокой и низкой перекладине	1				Контрольное оценивание;
92.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1				Контрольное оценивание;
93.	Прыжок в длину с места	1				Контрольное оценивание;
94.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1				Контрольное оценивание;
95.	Метание мяча в цель	1				Контрольное оценивание;
96.	Метание мяча на дальность с места	1				Контрольное оценивание;

97.	Повороты на месте переступанием	1				Контрольное оценивание;
98.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине	1				Контрольное оценивание;
99.	Метание мяча в цель	1				Контрольное оценивание;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2018. – 176 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная программа по физической культуре. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2 5-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2016. - 144 с. - (Стандарты второго поколения)

Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2011

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

WWW.GTO.RU (САЙТ ГТО)

[HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/](http://RU.SPORT-WIKI.ORG/) (ВИДЫ СПОРТА)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

