

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование город Ефремов

МКОУ "СШ № 3"

РАССМОТРЕНО и СОГЛАСОВАНО
школьным методическим
объединением


Руководитель
ШМО  Михайлина С.В.

Протокол №1

от "26" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 С.В. Михайлина

Протокол №1

от "30" 08 2022 г.

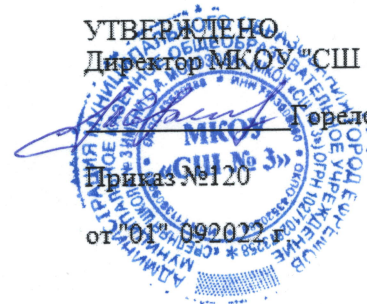
УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ "СШ № 3"

 Городова Т. А.

Приказ №120

от "01" 092022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ID 2190311)

Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 1 классов начального общего образования

Составитель: Легкая Дарья Игоревна,
учитель физической культуры

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 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, закаливающих 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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» 1 класс — 66 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ 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 при приобретении 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 осанки и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения **в 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 ее нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой. Как и когда возникли физкультура и спорт	2	0	2	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
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	1	Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	2	Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	0	4	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/ Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5	0	5	Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/ Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	8	1	7	Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/ Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	11	1	10	Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/ Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/ Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	0	4	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	2	Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	1	3	Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/

4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	5	0	5	<p>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</p> <p>Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</p>
Итого по разделу		49			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	11	1	10	<p>Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</p> <p>Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</p> <p>Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</p> <p>Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</p>
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	4	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Понятие «физическая культура».	1	0	1	Устный опрос;
2.	Как и когда возникли физическая культура и спорт	1	0	1	Устный опрос;
3.	Режим дня.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Осанка человека.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	1	Практическая работа; тест;
7.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	Тестирование;
8.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	Практическая работа;

14.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки	1	0	1	Практическая работа;
19.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	0	1	Практическая работа;
20.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	0	1	Практическая работа;
21.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	1	0	Зачет;
24.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Гимнастическая полоса препятствий	1	0	1	Практическая работа;
27.	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Переноска лыж к месту занятия	1	0	1	Устный опрос; тест;
28.	Строевые команды в лыжной подготовке. Основная стойка лыжника.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Строевые команды в лыжной подготовке. Основная стойка лыжника.	1	0	1	Практическая работа;

30.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа;
32.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа;
33.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (с палками).	1	0	1	Практическая работа;
34.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (с палками).	1	0	1	Практическая работа;
35.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа;
37.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа;
38.	. Передвижение на лыжах скользящим шагом (с палками).	1	0	1	Практическая работа;
39.	. Передвижение на лыжах скользящим шагом (с палками).	1	0	1	Практическая работа;
40.	Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка»	1	1	0	Зачет;
41.	Считалки для проведения совместных подвижных игр. Правила техники безопасности при разучивании подвижных игр.	1	0	1	Устный опрос;
42.	. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	0	1	Практическая работа;
43.	. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Подвижные игры на развитие ловкости.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Подвижные игры на развитие ловкости.	1	0	1	Практическая работа;

46.	Правила безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1	Устный опрос; тест;
47.	Равномерное передвижение в ходьбе	1	0	1	Практическая работа;
48.	Равномерное передвижение в беге	1	0	1	Практическая работа;
49.	Равномерное передвижение в беге	1	0	1	Практическая работа;
50.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Прыжок в длину с места.	1	1	0	Зачет;
52.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
53.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
54.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Челночный бег 3*5м, 3*10 м	1	0	1	Практическая работа;
58.	Игры и эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей («Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета»)	1	0	1	Практическая работа;
59.	. Кроссовый бег по пересеченной местности до 1000м.	1	1	0	Зачет;
60.	Развитие силовых способностей. Упражнения в висе стоя и лежа (подтягивания в висе лежа, на высокой перекладине).	1	0	1	Практическая работа;
61.	Развитие силовых способностей. Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;

62.	Игры на развитие скоростно – силовых способностей. П/И «Прыгающие воробьшки», «Зайцы в огороде».	1	0	1	Практическая работа;
63.	Метание теннисного мяча в цель, метание мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Закрепление навыков метания. П/И «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»	1	0	1	Практическая работа;
65.	Эстафеты с мячами.	1	0	1	Практическая работа;
66.	Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО)	1	1	0	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	61	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1 КЛАСС

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В.И. Лях. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2019 - 175 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1 КЛАСС

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

компьютер, проектор

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

стенка гимнастическая, конь гимнастический, перекладина гимнастическая, канат для лазанья с механизмом крепления, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, гимнастические маты, мяч набивной (1 кг, 2 кг), мяч малый (теннисный), скакалка гимнастическая, стойка и планка для прыжков высоту, секундомер, щиты баскетбольные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, стойки волейбольные универсальные, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи футбольные.