

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Башкортостан

Администрация муниципального района Белебеевский район Республики Башкортостан

МАОУ СОШ №8 г.Белебей

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей начальных классов

 Федорова В. Б.

Протокол №1

от "30" 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Козлова Е. Н.

от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 И. Г. Болих

Приказ №443

от "30" 08 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3022258)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составители: Акимова Надежда Александровна,
Ананьева Виктория Сергеевна,
Трофимова Галина Маркеловна,
Федотова Лариса Викторовна,
учителя начальных классов

г. Белебей 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 прикладно -ориентированной 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 в 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 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	1		1	02.09.2022 05.09.2022	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1		1	07.09.2022 09.09.2022	знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	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	0,25		0,25	12.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
3.2.	Осанка человека	0,25		0,25	14.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,5		0,5	16.09.2022	обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/
Итого по разделу		1		3				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1		1	19.09.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Практическая работа;	https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2		2	21.09.2022 28.09.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;	Практическая работа;	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2		2	30.09.2022 07.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	1	3	10.10.2022 21.10.2022	разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5		5	24.10.2022 11.11.2022	обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	8	1	8	14.11.2022 18.11.2022	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896 /
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3		2	21.11.2022 30.11.2022	; по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	5		5	02.12.2022 28.12.2022	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	1	2	11.01.2023 18.01.2023	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3	1	2	20.01.2023 27.01.2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);;	Практическая работа; Тестирование;	https://www.youtube.com/watch?v=PIqAWv62jA

4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	17		17	30.01.2023 14.04.2023	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
Итого по разделу		53						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	3	7	17.04.2023 25.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование;	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	7	59				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Виды, формы контроля
		все го	контроль ные работы	практи ческие работы	план	факт	
1.	Урок физической культуры в школе. ТБ на уроке физической культуры	1			02.09.22		Устный опрос;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры. Режим дня школьника	1			06.09.22		Устный опрос;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Утренняя зарядка школьника	1			09.09.22		Устный опрос;
4.	Гимнастика с основами акробатики. ТБ на уроках гимнастики .Исходные положения в физических упражнениях	1		1	13.09.22		Практическая работа;
5.	Физические упражнения: исходные положения .Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1		1	16.09.22		Практическая работа;
6.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1		1	20.09.22		Практическая работа;
7.	Отработка навыков выполнения организующих команд	1		1	23.09.22		Практическая работа;
8.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1		1	27.09.22		Практическая работа;
9.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг) , шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1		1	30.09.22		Практическая работа;
10.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1		1	04.10.22		Практическая работа;

11.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1		1	07.10.22		Практическая работа;
12.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1		1	11.10.22		Практическая работа;
13.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1		1	14.10.22		Практическая работа;
14.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1		1	18.10.22		Практическая работа;
15.	Группировка, кувырок в сторону	1		1	21.10.22		Практическая работа;
16.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1		1	25.10.22		Практическая работа;
17.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	1		28.10.22		Тестирование;
18.	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1		1	08.11.22		Практическая работа;
19.	Техника челночного бега с высокого старта	1		1	11.11.22		Практическая работа;
20.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1		1	15.11.22		Практическая работа;
21.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1		1	18.11.22		Практическая работа;
22.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места	1		1	22.11.22		Практическая работа;
23.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1		1	25.11.22		Практическая работа;
24.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	1		29.11.22		Тестирование;
25.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1		1	02.12.22		Практическая работа;

26.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1		1	06.12.22		Практическая работа;
27.	ТБ на уроках лыжной подготовки. Строевые команды в лыжной подготовке	1		1	09.12.22		Практическая работа;
28.	Переноска лыж к месту занятия	1		1	13.12.22		Практическая работа;
29.	Основная стойка лыжника	1		1	16.12.22		Практическая работа;
30.	Строевые команды в лыжной подготовке	1		1	20.12.22		Практическая работа;
31.	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1		1	23.12.22		Практическая работа;
32.	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1		1	27.12.22		Практическая работа;
33.	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1		1	13.01.23		Практическая работа;
34.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1		1	17.01.23		Практическая работа;
35.	ТБ на уроках по подвижным и спортивным играм	1		1	20.01.23		Практическая работа;
36.	Бросок и ловля мяча. Баскетбол	1		1	24.01.23		Практическая работа;
37.	Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола	1		1	27.01.23		Практическая работа;
38.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1		1	31.01.23		Практическая работа;
39.	Игровые задания с мячом	1		1	03.02.23		Практическая работа;
40.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	1		1	07.02.23		Практическая работа;
41.	Прием и передача мяча. Игра «Гонка мячей»	1		1	10.02.23		Практическая работа;
42.	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	1		1	21.02.23		Практическая работа;
43.	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки собачки»	1		1	24.02.23		Практическая работа;
44.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча	1		1	28.02.23		Практическая работа;
45.	Подвижная игра "Космонавты"	1		1	03.03.23		Практическая работа;
46.	Подвижные игры разных народов	1		1	07.03.23		Практическая работа;

47.	Подвижные игры на основе баскетбола	1		1	10.03.23		Практическая работа;
48.	Броски мяча в корзину	1		1	14.03.23		Практическая работа;
49.	Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная	1		1	17.03.23		Практическая работа;
50.	Эстафета с баскетбольным мячом	1		1	21.03.23		Практическая работа;
51.	Подвижные игры разных народов. «День ночь»	1		1	24.03.23		Практическая работа;
52.	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока	1		1	04.04.23		Практическая работа;
53.	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1		1	07.04.23		Практическая работа;
54.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Бег на 30 м (с)	1			11.04.23		Практическая работа;
55.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1		1	14.04.23		Практическая работа;
56.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1		18.04.23		Тестирование;
57.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1			21.04.23		Практическая работа;
58.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	1		25.04.23		Тестирование;
59.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1			28.04.23		Практическая работа;
60.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1		02.05.23		Тестирование;
61.	Метание мяча в цель	1			05.05.23		Практическая работа;
62.	Метание мяча на дальность с места	1	1		09.05.23		Практическая работа;
63.	Повороты на месте переступанием	1			12.05.23		Практическая работа;
64.	Повороты на месте переступанием	1			16.05.23		Практическая работа;
65.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине	1			19.05.23		Практическая работа;
66.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1		23.05.23		Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	7	49			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich> <https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich>
<https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich>
<https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA>
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину
Спортивный зал игровой с разметкой для игры в волейбол и баскетбол

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

стенка гимнастическая, перекладина гимнастическая навесная, скамейка гимнастическая жесткая, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (5 м), мяч для метания малый (теннисный), секундомер ручной.

