

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 1" г. Щучье

РАСМОТРЕНО
на методическом совете
протокол №1
от 31.08 2022

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СОШ №1» г. Щучье



А.Г. Байда

Введено в действие

Приказ «№ 211

31.08 2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3985491)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Горнагина Екатерина Александровна,
учитель физической культуры

г. Щучье 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 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 ошибках;
- 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				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;	http://shool-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1				обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	http://shool-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	http://shool-collection.edu.ru/catalog/teacher
3.2.	Осанка человека	1				; знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				<p>;</p> <p>обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</p> <p>обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</p> <p>уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1				знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Практическая работа; Устный опрос; ;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	1				знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	3				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);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</i>	5				наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</i>	5				наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1				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/9/1/
4.7.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</i>	9				разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	3				обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4				обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	8				наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	14				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;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	http://shool-collection.edu.ru/catalog/teacher	
Итого по разделу		54							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	7				демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	http://shool-collection.edu.ru/catalog/teacher	
Итого по разделу		7							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Урок физической культуры в школе	1				Устный опрос;
2.	Режим дня школы	1				Устный опрос;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Устный опрос;
4.	Осанка человека	1				Устный опрос;
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школы	1				Практическая работа;
6.	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Практическая работа;
7.	Исходное положение в физических упражнениях	1				Практическая работа;
8.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Построение в одну и в две шеренге. Построение в одну и в две колонны	1				Практическая работа;
9.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты на право ,на лево, кругом на месте.	1				Практическая работа;
10.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Движение в одной колонне с равномерной скоростью.	1				Практическая работа;
11.	Равномерное передвижение ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения.Бег на 30 метров с высокого старта.	1				Практическая работа;

12.	Равномерное передвижение ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения. Бес 60 метров с высокого старта.	1				Практическая работа;
13.	Равномерное передвижение ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10 с высокого старта	1				Практическая работа;
14.	Сдача контрольных норм ГТО. Челночные бег 3*10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				Практическая работа;
15.	Сдача контрольных норм ГТО. Прыжок в длину с места . Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				Практическая работа;
16.	Сдача контрольных норм ГТО. Смешанное передвижение 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель.	1				Практическая работа;
17.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры.	1				Практическая работа;
18.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры.	1				Практическая работа;
19.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола. Подвижные игры.	1				Практическая работа;
20.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола. Подвижные игры.	1				Практическая работа;
21.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола. Подвижные игры.	1				Практическая работа;

22.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола. Подвижные игры "Вышибалы" "Перестрелка"	1				Практическая работа;
23.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола Подвижные игры "Вышибалы" "Перестрелка"	1				Практическая работа;
24.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола. Подвижные игры "Вышибалы" "Перестрелка"	1				Практическая работа;
25.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола. Подвижные игры "Вышибалы" "Перестрелка"	1				Практическая работа;
26.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола. Подвижные игры "Вышибалы" "Перестрелка"	1				Практическая работа;
27.	Веселые старты, встречные эстафеты с элементами баскетбола. Подвижные игры : "Не дай мяч водящему", "Гонка мячей по кругу,"	1				Практическая работа;
28.	Веселые старты, встречные эстафеты с элементами баскетбола. Подвижные игры : "Не дай мяч водящему", "Гонка мячей по кругу,"	1				Практическая работа;
29.	Веселые старты, встречные эстафеты с элементами баскетбола. Подвижные игры : "Не дай мяч водящему", "Гонка мячей по кругу,"	1				Практическая работа;

30.	Веселые старты, встречные эстафеты с элементами баскетбола. Подвижные игры : "Не дай мяч водящему", "Гонка мячей по кругу,"	1				Практическая работа;
31.	Строевые команды в лыжной подготовке. Инструктаж по ТБ. Правило подбора лыжного инвентаря и одежды для занятий лыжной подготовки.	1				Практическая работа;
32.	Скользящий шаг. Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Прохождение дистанции 1 км.	1				Практическая работа;
33.	Скользящий шаг. Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойки, подъем "лесенкой" Одновременно двухшажный ход. дистанции 1-2 км.	1				Практическая работа;
34.	Скользящий шаг. Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойки, подъем "лесенкой" Одновременно двухшажный ход. дистанции 1-2 км	1				Практическая работа;
35.	Скользящий шаг. Одновременно двухшажный ход. Спуск в высокой стойке , подъем "лесенкой". Дистанция 1-2 км. Игры на лыжах	1				Практическая работа;
36.	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем "лесенкой". Дистанция- 1-2км. Игры на лыжах.	1				Практическая работа;

37.	Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременно двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем "лесенкой". Дистанция-1-2 км. Игры на лыжах.	1				Практическая работа;
38.	Построение на лыжах. Скользкий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем "лесенкой". Повороты переступанием. Дистанция- 1-2км. Игры на лыжах.	1				Практическая работа;
39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция- 1-2км.	1				Практическая работа;
40.	Попеременный двухшажный ход. Одновременно бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение "плугом". Повороты переступанием. Дистанция-1-2-3км.	1				Практическая работа;
41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах 1км.	1				Практическая работа;
42.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание на канате.	1				Практическая работа;
43.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание на канате.	1				Практическая работа;

44.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание на канате.	1				Практическая работа;
45.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание на канате.	1				Практическая работа;
46.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание на канате.	1				Практическая работа;
47.	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырка вперед, назад.	1				Практическая работа;
48.	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырка вперед, назад.	1				Практическая работа;
49.	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырка вперед, назад.	1				Практическая работа;

50.	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырка вперед, назад.	1				Практическая работа;
51.	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание на низкой перекладине. Связка кувырка вперед, назад.	1				Практическая работа;
52.	Прыжки в длину с места.	1				Практическая работа;
53.	Прыжки в длину с места.	1				Практическая работа;
54.	Прыжки в длину с места.	1				Практическая работа;
55.	Прыжки в длину с места.	1				Практическая работа;
56.	Прыжки в длину и в высоту и прямого разбега.	1				Практическая работа;
57.	Прыжки в длину и в высоту и прямого разбега.	1				Практическая работа;
58.	Прыжки в длину и в высоту и прямого разбега.	1				Практическая работа;
59.	Прыжки в длину и в высоту и прямого разбега.	1				Практическая работа;
60.	Прыжки в длину и в высоту и прямого разбега.	1				Практическая работа;
61.	Прыжки в длину и в высоту и прямого разбега.	1				Практическая работа;
62.	Прыжки в длину и в высоту и прямого разбега.	1				Практическая работа;
63.	Прыжки в длину и в высоту и прямого разбега.	1				Практическая работа;

64.	Равномерное передвижение ходьбы и бега. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3*10 с высокого старта. Бег на 30 метров.	1				Практическая работа;
65.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				Практическая работа;
66.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность.	1				Практическая работа;
67.						
68.						
69.						
70.						
71.						
72.						
73.						
74.						
75.						
76.						
77.						
78.						
79.						
80.						
81.						
82.						
83.						

84.						
85.						
86.						
87.						
88.						
89.						
90.						
91.						
92.						
93.						
94.						
95.						
96.						
97.						
98.						
99.						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1.Матвеев А. П. Физическая культура: учебник для учащихся 1 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2012.

2.Мультимедийные (образовательные) ресурсы, соответствующие содержанию обучения: Интернет и единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (<http://school-collection.edu.ru/>).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Перекладина навесная универсальная

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

