

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Забайкальского края
Комитет по образованию, делам молодежи, материнства и детства
города Петровск-Забайкальска

МОУ гимназия №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Шабайкина П.В.

"1" сентября 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ-гимназия № 1
Леонова Г.В

"1" сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4731648)**

учебного предмета
«Физическая культура»
для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Вяткина Наталья Сергеевна
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 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, 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	0	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;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Устный опрос/тест	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	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;/тест	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0,25	0,75		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/ практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

3.2.	Осанка человека	1	0,25	0,75		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/ практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; 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);	Устный опрос/ практическая работа;	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".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	2	0.5	1.5		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	1.5	0	1.5		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные и.п. для выполнения г/ упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	текущий	-	

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1.5	0	1.5		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);;	текущий	-
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3	0.5	2.5		наблюдают и анализируют образцы техники г/упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; г/бег; чередование г ходьбы с г. бегом);; разучивают упражнения в г/ прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	контроль техники упражнения /текущий	-/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0.5	3.5		наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;;	Контроль техники упражнения /текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	0	0	0	-	-	-	-
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	0	0	0	-	-	-	-

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	8	0.5	7.5		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;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с	Контроль техники упражнения /текущий	-/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1.5	0.5	1		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);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Контроль техники упражнения /текущий	-
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2,5	1	1,5		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);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Контроль техники упражнения /текущий	-

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2,5	1	1,5		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); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Контроль техники упражнения /текущий	-
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	27	2	25		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;	Контроль техники упражнения /текущий	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		51						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10		10		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование ф.к;	https://www.gto.ru/norms https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	60				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п		Тема урока	Количество часов			Дата	Виды, формы контроля
			Все го	контр. работы	практ. работы		
1 четверть							
1.	зн	Что такое физкультура	1	0	0.25		Устный опрос
2.	гмн гмн	Правила поведения на уроках физкультуры Построение в шеренгу. Команды: Становись! Смирно! Вольно!	1	0	0		текущий
3.	л/а л/а	Ходьба, бег Р. Прыжок в длину с места	1	0	0		текущий
4.	л/а л/а	Ходьба, бег З. Прыжок в длину с места	1	0	0		текущий
5.	л/а л/а	Ходьба бег С. Прыжок в длину с места	1	0.5	0,25		Зачет (ходьба широким, ср., коротким шагом)
6.	л/аг гто	Ходьба бег Прыжок в длину с места.	1	0	0.5		К/тест
7.	л/а л/а	Беговые упражнения Р. Челночный бег 3x5м.	1	0	0		текущий
8.	л/а л/а	Беговые упражнения З. Челночный бег 3x10м	1	0	0		текущий
9.	л/а гто	Ходьба бег Челночный бег 3x10м	1	0	0.5		К/тест
10.	л/а п/и	Эстафеты Подбрасывание одной, ловля двумя м/мяча.	1	0	0		текущий
11.	л/а п/и	Эстафеты Подбрасывание одной, ловля двумя м/мяча.	1	0,5	0		зачет
12.	п/и п/и	Элементы футбола. Передача внутренней стороной стопы. Остановка стопой сверху	1	0	0		текущий
13.	п/и п/и	Элементы футбола. Передача внутренней стороной стопы. Остановка стопой сверху	1	0.5	0		Зачет (остановка м.)
14.	гто	Подтягивание/отжимание	1	0	1		К/тест
15.	гто	Поднимание туловища	1	0	1		К/тест
16.	гто	Наклон вперед из положения стоя	1	0	1		К/тест
2 четверть							
17.	сзд	Режим дня школьника	1	0	0.25		Устный опрос
18.	гмн	Правила безопасности при работе с мячами Перестроение в две шеренги	1	0	0		текущий
19.	п/и п/и	Держание мяча Стойка игрока. Остановка	1	0	0		текущий
20.	п/и п/и	Стойка игрока. Остановка. Передвижения. Держание мяча	1	0	0		текущий
21.	п/и п/и	Стойка игрока. Передвижения приставным шагом. Передача в/мяча.	1	0	0,25		Зачет (держание мяча/стойка)
22.	п/и п/и	Ведение мяча. Ловля и передача в/мяча.	1	0	0		текущий

23.	п/и п/и	Ведение мяча. Ловля и передача в/мяча.	1	0	0.5		текущий
24.	п/и п/и	Ведение мяча. Ловля и передача в/мяча.	1	0	0,25		Зачет (толкательное движение р.)
25.	п/и п/и	Ведение мяча. Бросок по кольцу	1	0	0		текущий
26.	п/и п/и	Ведение мяча. Бросок по кольцу	1	0	0		текущий
27.	п/и п/и	Ведение мяча. Бросок по кольцу	1	0	0.5		Зачет (попадание в щит)
28.	п/и	Эстафеты с элементами баскетбола	1	0	0		текущий
29.	гто	Челночный бег 3x10м./ Прыжок в длину с места.	1	0	1		К/тест
30.	офк	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0.25		Устный опрос
3 четверть							
31.	п/и	Упражнения, прыжки, игры с г. скакалкой	1	0	0		текущий
32.	офк	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		Практическая работа
33.	гмн гмн	Правила безопасности на уроках гимнастики. Группировка; сидя. лёжа	1	0	0		текущий
34.	офк гмн	Понятие Осанка человека Группировка; сидя. лёжа Перекаты в групп.(из и.п. сед)	1	0	0		Устный опрос
35.	офк гмн	Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки Перекаты в группировке (из. и.п. упор присев)	1	0	0.5		Практическая работа
36.	ип гм	ОРУ в положении стоя Перекаты в группировке (из. и.п. упор присев)	1	0,5	0		Зачет (перекат в группировке)
37.	гмн гмн	Упр. для развития гибкости из и.п. сидя, лёжа Перекат в сторону из упора стоя на коленях	1	0	0		текущий
38.	гмн гто	Перекат в сторону из упора стоя на коленях Наклон вперёд из положения стоя	1	0	0,5		К/тест
39.	гмн гмн	Переноска г/матов Ползание по г/матам (одноимённо, разноимённо)	1	0	0		текущий
40.	гмн гмн	ОРУ с гимнастической палкой Лазание по г. стенке (вертикально)	1	0	0		текущий
41.	гмн гмн	Упр на г/скамейке (ползание, стойки, передвижения) Лазание по г стенке горизонтально (лицом, боком к опоре)	1	0	0		текущий
42.	гмн гмн	Перелезание через г. коня Упр на г/скамейке (ползание, стойки передвижения с препятствием)	1	0	0.25		Зачет (ползание одно/разно- имённо)
43.	гмн гмн	Упр. для развития силы Вскок в упор на колени на горку матов с места, соскок из упора присев	1	0	0		текущий
44.	гто	Подтягивание/отжимание .Поднимание туловища	1	0	1		К/тест
45.	п/и	Упражнения, прыжки, игры с г. скакалкой	1	0	0		текущий
46.	п/и	Броски, ловля, ведение в/мяча двумя на месте в парах.	1	0	0		текущий
47.	п/и	Броски, ловля, ведение м. двумя на месте из	1	0	0		текущий

		различных и.п в парах.					
48.	п/и	Броски, ловля, ведение м. двумя на месте из различных и.п. в парах.	1	0,5	0		Зачет (ловля м.)
4 четверть							
49.	п/и	Броски, ловля, ведение м. двумя в движении	1	0	0		текущий
50.	п/и	Броски, ловля, ведение м. двумя в движении	1	0	0		текущий
51.	п/и	Броски, ловля, ведение м. двумя в движении	1	0	0.25		Зачет (ловля м. после передвиж.)
52.	п/и	Соревновательно-игровая деятельность	1	0	0		текущий
53.	гмн л/а	Правила безопасности на уроках л/а Прыжки в высоту с прямого разбега	1	0	0		текущий
54.	л/а п/и	Прыжки в высоту с прямого разбега Метание м/м в горизонтальную цель с дистанции 5м	1	0	0		текущий
55.	л/а п/и	Прыжки в высоту с прямого разбега Метание м/м в горизонтальную цель правой/левой.	1	0,5	0		Зачет
56.	л/а п/и	Прыжки с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги. Метание м/м в вертикальную цель с дистанции 5 м правой/левой.	1	0	0		текущий
57.	л/а п/и	Прыжки с разбега (с места отталкивания 50) см. с приземлением на обе ноги. Метание м/м в вертикальную цель с дистанции 6 м	1	0,5	0		Зачет
58.	гто	Метание м/м в вертикальную цель с дистанции 6 м	1	0	1		К/тест
59.	гто л/а	Наклон вперед из положения стоя Смешанное передвижение	1	0	0,5		К/тест
60.	л/а гто	Смешанное передвижение . Поднимание туловища	1	0	0,5		К/тест
61.	л/а гто	Смешанное передвижение Подтягивание/отжимание	1	0	0,5		К/тест
62.	л/а гто	Смешанное передвижение Прыжок в длину с места.	1	0	0,5		К/тест
63.	л/а гто	Смешанное передвижение Челночный бег 3x10м.	1	0	0,5		К/тест
64.	п/и	Элементы фб. Удар ведение по прямой ф/мяча внутренней стороной стопы.	1	0	0		текущий
65.	п/и	Элементы фб. Удар ведение по прямой ф/мяча внутренней стороной стопы.	1	0.5	0		текущий
66.	п/и	Соревновательно-игровая деятельность	1	0	0		текущий
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			66	8	14		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Матвеева А.П..., 1-4 классы; Уроки физической культуры. Методические рекомендации 1-4 классы / Матвеев А.П.- – 2-е изд.М.: Просвещение, 2014.- 127 с. 2. Физическая культура: Учеб.1кл. нач.шк.: / Матвеев А.П..., М. : Просвещение, 2002. – 111 с.

Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Учебное пособие для общеобразоват. организаций/ В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий, -М. : Просвещение, 2016.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

-

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Перекладина навесная универсальная

Мяч для метания

Конус

Сетка волейбольная

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

Рулетка

Секундомер