

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное образование город Краснодар
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение муниципального образования
город Краснодар средняя общеобразовательная школа № 20 имени Павла Тюляева

МАОУ СОШ № 20

УТВЕРЖЕНО

Председатель

_____ Е.П.Лякишева

Протокол №1

от "30.08.2022 " 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4105703)

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Дериев Сергей Владимирович
учитель физической культуры

Краснодар 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 лично-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. Предусмотрено, что в связи с климатическими условиями в Краснодарском крае лыжная подготовка заменяется кроссовым бегом, а «Плавание» при отсутствии бассейна в МБОУ СОШ №20 заменяется подвижными играми. Согласно приказу министерства образования, науки и молодежной политике Краснодарского края от 10.06.2021 №1930 «О реализации Всероссийского проекта «самбо в школу в 2021-2022 учебном году». Все часы перераспределены в раздел «Подвижные и Спортивные игры», «Легкая атлетика (и кроссовая подготовка)», Элементы единоборств «Самбо». Раздел самбо взят из Примерной рабочей программы учебного модуля «самбо» в рамках третьего урока в неделю по Учебному предмету «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих проект «самбо в школу» начального, основного и среднего общего образования.

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 физкультурминуток 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				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/
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;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
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;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Осанка человека	1				знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				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;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1				знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1				разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5				наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке							
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом							

4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Равномерное передвижение в ходьбе и беге	18				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 разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину с места	2				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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.10	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3				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;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.11	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры	20				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;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		56						

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	5		5		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование; https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		5					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	5			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Понятие о физической культуре	1				Устный опрос;
2.	Бег в чередовании с ходьбой с преодолением препятствий.	1				Практическая работа;
3.	Пробегание отрезков до 1020м. подвижная игра.	1				Практическая работа;
4.	Прыжки на месте, с поворотом, по разметкам, в длину с места лицом, боком.	1				Практическая работа;
5.	Прыжки через скакалку, с места, с не большого разбега.	1				Практическая работа;
6.	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и от стены.	1				Практическая работа;
7.	Бросок набивного мяча (0,5 кг) с различных положений. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				Практическая работа;
8.	Метание мяча на дальность и заданное расстояние.	1				Практическая работа;
9.	Равномерный бег до 5 минут. Развитие выносливости.	1				Практическая работа;
10.	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	1				Практическая работа;

11.	Бег по отрезкам от 500-600м. Подвижные игры.	1				Практическая работа;
12.	Бег по отрезкам от 500-600м. Подвижные игры.	1				Практическая работа;

13.	Ведение футбольного мяча шагом и в беге. «Играй, играй мяч не теряй»	1				Практическая работа;
14.	Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1				Практическая работа;
15.	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра «Овладей мячом»	1				Практическая работа;
16.	Удары по воротам Игра «Снайперы»	1				Практическая работа;
17.	Передача и ловля баскетбольного мяча. Игра «Мяч ловцу».	1				Практическая работа;
18.	Ведение мяча по прямой в шаге и в движении. Игра «Гонки по кругу».	1				Практическая работа;
19.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Зарождение и развитие физической культуры.	1				Практическая работа;
20.	Кувырок вперёд в группировке. Подвижные игры.	1				Практическая работа;
21.	(м.) Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост из положения лёжа (д.)	1				Практическая работа;

22.	М: - Стока на лопатках, Д: «Мост» из положения лёжа на спине.	1				Практическая работа;
23.	Стойка на лопатках (м.); Мост из положения лёжа (д).	1				Практическая работа;
24.	Акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1				Практическая работа;
25.	Лазание по гимнастической стенке, по наклонной лавочке лёжа на животе, на коленках.	1				Практическая работа;

26.	Лазание по канату в три приёма, перелизание через препятствия.	1				Практическая работа;
27.	Вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног, подтягивание.	1				Практическая работа;
28.	Лазанье по канату в три приёма. Тест ГТО – поднятие, опускание туловища из положения лежа на спине	1		1		Тестирование;
29.	Повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор, стоя на колене.	1				Практическая работа;
30.	Перелизание через горку матов и скамейку	1				Практическая работа;
31.	Стойка на одной и двух ногах на скамейке, перешагивание через мячи.	1				Практическая работа;
32.	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	1				Практическая работа;

33.	Шаг с прискоком. Шаг галопа. Развитие координационных способностей.	1				Практическая работа;
34.	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Правильный режим дня, режим труда и отдыха.	1				Устный опрос;
35.	Подвижные игры для навыков в прыжках: «Зайцы в огороде».	1				Практическая работа;
36.	Подвижные игры для навыков в прыжках: «Удочка», «Прыжки по полосам»	1				Практическая работа;
37.	Подвижные игры для навыков в метании: «Точный расчёт», «Летучий мяч».	1				Практическая работа;

38.	Подвижные игры для навыков в метании: «Метко в цель», «Кто самый меткий».	1				Практическая работа;
39.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1				Практическая работа;
40.	Ловля и передача мяча в треугольниках, кругах. Игра мини-баскетбол.	1				Практическая работа;
41.	Броски мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». ГТО – сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1		1		Тестирование;
42.	Броски мяча в кольцо. Игра «Снайперы».	1				Практическая работа;
43.	Здоровое питание, режим питания. Подвижные игры.	1				Устный опрос;

44.	Прием и передача мяча. Игра «Мяч вдогонку».	1				Практическая работа;
45.	Передача мяча над собой. Игра «Летучий мяч».	1				Практическая работа;
46.	Передача мяча в парах. Игра «Картошка».	1				Практическая работа;
47.	Равномерный бег по пересечённой местности.	1				Практическая работа;
48.	Бег в колонне по одному со сменой лидера.	1				Практическая работа;
49.	Бег по узкому коридору в медленном и среднем темпе. Тест ГТО – прыжок в длину. Подвижные игры.	1		1		Тестирование;
50.	Бег в колонне по одному с изменением темпа и направления.	1				Практическая работа;
51.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики и подвижных игр. Бег в коридоре 30-40м. с максимальной скоростью до 20 м.	1				Практическая работа;

52.	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	1				Практическая работа;
53.	Прыжки с высоты до 40 см. с приземлением в квадрат.	1				Практическая работа;
54.	Прыжки с высоты 40 см. с поворотом в воздухе на 90 120°.	1				Практическая работа;
55.	Прыжки в высоту с 4 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	1				Практическая работа;

56.	Метание мяча из положения стоя боком в направлении метания.	1				Практическая работа;
57.	Метание мяча на дальность Тест ГТО – челночный бег 3x10м.	1		1		Тестирование;
58.	Простейшие навыки контроля самочувствия. Подвижные игры.	1				Практическая работа;
59.	Бег по отрезкам: 500м (д.); 800м (м)	1				Практическая работа;
60.	Бег по узкому коридору в медленном и среднем темпе.	1				Практическая работа;
61.	Передача и ловля мяча. Игра «Овладей мячом» Тест ГТО – кроссовый бег.	1		1		Тестирование;
62.	Физические упражнения для физкультминуток. Подвижные игры.	1				Устный опрос;
63.	Ведение мяча по прямой	1				Практическая работа;
64.	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости.	1				Практическая работа;
65.	Ведения мяча с изменением направления.	1				Практическая работа;
66	Удары мяча по воротам. Игра в «мини футбол»					
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	5		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, мячи разного размера, Разметка для прыжков.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца

