

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Березинская среднеобразовательная школа»
Дятьковского района Брянской области

Аннотация к рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обязательной предметной области «Физическая культура» разработана в соответствии с пунктом 31.1 ФГОС НОО и реализуется 3 года с 1 по 3 класс.

Рабочая программа разработана методическим объединением учителей технологии, ОБЖ и физической культуры в соответствии с положением о рабочих программах и определяет организацию образовательной деятельности учителя в школе по физической культуре.

Рабочая программа *по физической культуре* является частью ООП НОО определяющей:

- содержание;
- планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания и возможностью использования ЭОР/ЦОР.

Рабочая программа обсуждена и принята решением методического объединения и согласована заместителем директора по учебно-воспитательной работе МБОУ «Березинская СОШ»

Дата: 30.08.2024

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Березинская средняя общеобразовательная школа
Дятьковского района Брянской области

Выписка
из основной образовательной программы
начального общего образования

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая Культура»
для начального общего образования
1-3 класс
2024-2025 учебного года

Составитель:

Молодцов Герман Эдуардович
Учитель Физической Культуры

Выписка верна 30.08.2023

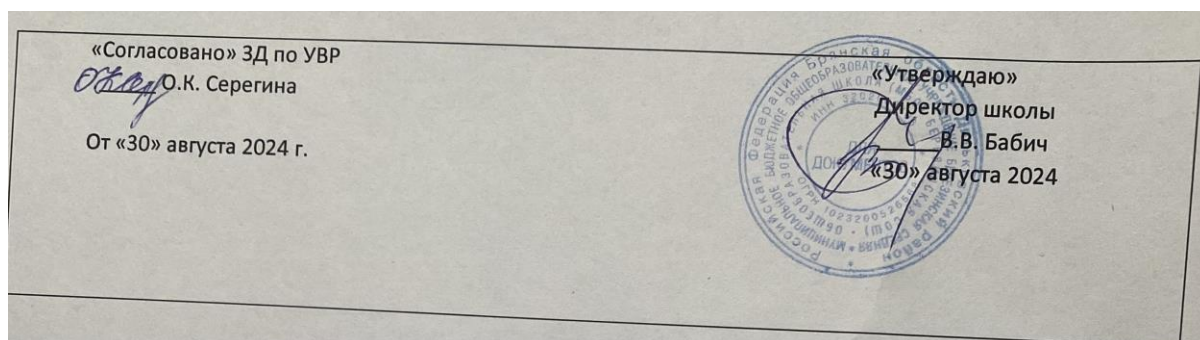
Директор школы Бабич В.В

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области

Дятьковский муниципальный район Брянской области

МБОУ «Березинская среднеобразовательная школа»



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4546783)

Учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся 1-4 классов
на 2024-2025 учебный год

Березино 2024 год

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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной

деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения.

Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). *Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки

через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. 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

1 КЛАСС

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике 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.

2 КЛАСС

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения **в третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный аспект
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	1			<p>Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</p> <p>"Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>Презентации: https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temutehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoj-kulture-v-nachalnojshkole-fizicheskoj-ku-6733326.html pedsovet.su/ http://videouroki.net</p>	«Зачем людям нужна физкультура?» Обзор спортивных секций.
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Режим дня школьника	1			<p>Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</p> <p>"Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>Презентации: https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temutehnika-bezopasnosti-na-urokah-fizicheskoj-kulture-v-nachalnoj-shkolefizicheskoj-ku-6733326.html pedsovet.su/ http://videouroki.net</p>	Составление режима дня школьника.
Итого по разделу		1				

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**Раздел 1. Оздоровительная физическая культура**

1.1	Гигиена человека	1			Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultur_a/9 "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ https://infourok.ru/metodicheskierekomendacii-zdorovyj-obraz-zhiznipoleznye-sovety-6729959.html	
1.2	Осанка человека	1			Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultur_a/9 "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ https://infourok.ru/metodicheskierekomendacii-zdorovyj-obraz-zhiznipoleznye-sovety-6729959.html	

1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<p>Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultur a/9</p> <p>"Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>https://infourok.ru/metodicheskierekomendacii-uchitelyu-fizkultminutki-naurokah-6731560.html</p>	<p>Флэш-моб «Утро ученика»</p> <p>Создание видео.</p>
Итого по разделу		3				

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура

2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			<p>Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultur a/9</p> <p>"Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultur a/9</p> <p>"Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p>	<p>Проект «Парад цифр».</p> <p>Изображение цифр движением тела.</p>
-----	----------------------------------	----	--	--	--	---

2.2	Лыжная подготовка	8			Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/a/9 "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/	Лыжная композиция «Дракон»
2.3	Легкая атлетика	12			Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/a/9 "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/https://infourok.ru/konspekt-urokalegkaya-atletika-metanie-myacha6726585.html	Участие в школьном кроссе, посвящённом Дню Победы.
2.4	Подвижные и спортивные	13			Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/a/9	Весёлые старты.

	игры				a/9 "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/	«А ну-ка, мальчики!»
--	------	--	--	--	---	----------------------

Итого по разделу		45				
------------------	--	----	--	--	--	--

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	21			Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultur_a/9 "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/	Участие команды в фестивале ГТО.
Итого по разделу		21				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
		Всего	Контрольные работы	Практически е работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						

1.1	Знания о физической культуре	1			<p>Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/ 9</p> <p>"Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>Презентации: https://infourok.ru/prezentaciya-pofizicheskoy-kulture-na-temu-tehnikabezopasnosti-na-urokah-fizicheskoy-kulture-vnachalnoj-shkole-fizicheskoy-ku-6733326.html pedsovet.su/ http://videouroki.net</p>	
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Физическое развитие и его измерение	5			<p>Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/ 9</p> <p>"Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p>	<p>Встреча с медсестрой школы «Как помочь организму быть сильным»</p>

Итого по разделу		5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			<p>Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/ 9</p> <p>"Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p>	
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			<p>Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/ 9</p> <p>"Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/</p> <p>«ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p> <p>https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditejpolza-utrennej-zaryadki-dlya-detej6724918.html</p>	
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						

2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			"Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/	Создание гимнастической постановки а
						празднику 8 марта.
2.2	Лыжная подготовка	8			Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/ 9 "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/	Соревнование "Санные состязания"
2.3	Легкая атлетика	10			Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/ 9 "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ https://infourok.ru/konspekt-uroka-legkayaatletika-metanie-myacha-6726585.html	Спортивные забавные игры в год дракона.

2.4	Подвижные игры	13			<p>Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ https://infourok.ru/igry-dlya-mladshegoshkolnogo-vozhrasta-6728967.html</p>	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»
-----	----------------	----	--	--	---	--

Итого по разделу		42				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			<p>Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p>	Участие команды в фестивале ГТО.
Итого по разделу		18				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
--	----	---	---	--

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/

2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/	
2.3	Физическая нагрузка	2			Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/	Проведение физзарядки для учеников 1

						класса.
--	--	--	--	--	--	---------

Итого по разделу

4

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1	Закаливание организма	1			Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/	
-----	-----------------------	---	--	--	---	--

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/	
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/	Флэш-моб «Мир, жизнь, спорт!»
2.2	Легкая атлетика	9			Сайт для учителей физической культуры	Спортивный
					культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/	праздник «Мама, папа, я – спортивная семья»

2.3	Лыжная подготовка	8			<p>Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p>	Марш-бросок на лыжах в память о погибших воинахгероях СВО.
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			<p>Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p>	<p>Спортивные забавные игры в год дракона.</p> <p>«А ну-ка , мальчики!»</p>
Итого по разделу		43				

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура	
--	--

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			<p>Сайт для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/</p>	Участие команды в фестивале ГТО.
Итого по разделу		18				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура Правила поведения на уроках физической культуры	1			
2	Современные физические упражнения	1			
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения .Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			
6	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			
7	Учимся гимнастическим упражнениям Исходные положения в физических упражнениях	1			
8	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			

9	Акробатические упражнения, основные техники	1			
10	Строевые упражнения и организующие	1			

	команды на уроках физической культуры				
11	Способы построения и повороты стоя на месте	1			
12	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) Гимнастические упражнения с мячом	1			
13	Гимнастические упражнения со скакалкой Гимнастические упражнения в прыжках	1			
14	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			
15	Подъем ног из положения лежа на животе Сгибание рук в положении упор лежа	1			
16	Разучивание прыжков в группировке	1			
17	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			
18	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			
19	Упражнения в передвижении на лыжах	1			

20	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			
21	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			
22	Техника ступающего шага во время передвижения	1			
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим	1			

	шагом				
24	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			
25	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			
26	Чем отличается ходьба от бега Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			
27	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			
28	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			

30	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			
31	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			
32	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			
33	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами Приземление после спрыгивания с горки матов	1			
34	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			

35	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			
36	Разучивание фазы приземления из прыжка. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1			
37	Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1			
38	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Считалки для подвижных игр.	1			

39	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			
40	Обучение способам организации игровых площадок	1			
41	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			
42	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			
43	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			
44	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			
45	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			
46	Разучивание подвижной игры «Бросьпоймай»	1			
47	Разучивание подвижной игры «Брось-	1			

	поймай»				
48	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			
49	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			

50	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				
51	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
65	Освоение правил и техники выполнения	1				
	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			
2	Зарождение Олимпийских игр Современные Олимпийские игры	1			
3	Физическое развитие	1			
4	Физические качества Сила как физическое качество	1			
5	Быстрота как физическое качество	1			
6	Выносливость как физическое качество	1			
7	Гибкость как физическое качество Развитие координации движений	1			
8	Развитие координации движений	1			
9	Дневник наблюдений по физической культуре Закаливание организма	1			
10	Утренняя зарядка Составление комплекса утренней зарядки	1			
11	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			
12	Строевые упражнения и команды	1			

13	Прыжковые упражнения	1			
14	Гимнастическая разминка	1			
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1			

16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			
17	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1			
19	Танцевальные гимнастические движения	1			
20	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			
21	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			
22	Спуск с горы в основной стойке	1			
23	Подъем лесенкой	1			
24	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
25	Торможение лыжными палками	1			
26	Торможение лыжными палками	1			
27	Торможение падением на бок	1			
28	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			
29	Броски мяча в неподвижную мишень	1			

30	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			
31	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			
32	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
33	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			

34	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			
35	Бег с поворотами и изменением направлений	1			
36	Сложно координированные беговые упражнения	1			
37	Сложно координированные беговые упражнения	1			
38	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			
39	Игры с приемами баскетбола	1			
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			
41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			

42	Прием «волна» в баскетболе	1				
43	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				
44	Гонка мячей и слалом с мячом	1				
45	Футбольный бильярд	1				
46	Футбольный бильярд	1				
47	Бросок ногой	1				
48	Подвижные игры на развитие равновесия	1				
49	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				
50	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через	1				

	ВФСК ГТО					
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
65	Освоение правил и техники выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				

67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1			
2	История появления современного спорта	1			
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			
4	Виды физических упражнений Дозировка физических нагрузок	1			
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств Закаливание организма под душем	1			
6	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
7	Строевые команды и упражнения	1			

8	Строевые команды и упражнения	1			
9	Лазанье по канату	1			
10	Лазанье по канату	1			
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1			
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1			
13	Передвижения по гимнастической стенке	1			
14	Передвижения по гимнастической стенке	1			
15	Прыжки через скакалку	1			
16	Прыжки через скакалку	1			

17	Ритмическая гимнастика	1			
18	Ритмическая гимнастика	1			
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1			
21	Прыжок в длину с разбега	1			
22	Прыжок в длину с разбега	1			
23	Броски набивного мяча	1			
24	Челночный бег	1			
25	Челночный бег	1			

26	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
28	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
29	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				
30	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
31	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
32	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				
33	Повороты на лыжах способом переступания	1				

34	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				
35	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				
36	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
37	Спортивная игра баскетбол	1				
38	Спортивная игра баскетбол	1				

39	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
40	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
41	Спортивная игра волейбол	1				
42	Спортивная игра волейбол	1				
43	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
44	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
45	Спортивная игра футбол	1				
46	Спортивная игра футбол	1				
47	Подвижные игры с приемами футбола	1				
48	Подвижные игры с приемами футбола	1				
49	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1				

	Эстафеты					
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				

52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный	1				

	бег 3*10м. Эстафеты					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб.

- М.

Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Примерные программы по физической культуре ФГОС.

-Железняк Ю.Д. спортивные и подвижные игры. М., «ФиС», 1984г.

-Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., «Вако» 2004.

-Левченко А.Н. Игры, которых не было. М., «Педагогическое сообщество России», 2007г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> Презентации по физкультуре на сайтах:

1. uchportal.ru/

2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>

3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...

4. <http://uslide.ru/fizkultura>

5. pedsovet.su/

6. <http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козёл гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные

Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей

Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные Табло перекидное

Ворота для мини-футбола Сетка для ворот мини-футбола

