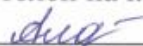


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ
МБОУ «СОШ №19»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей нач. классов


Алферова Ж.А.

Протокол №1
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УР


Михейкина С.Ю.

Протокол №1
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МБОУ «СОШ №19»


Кованова О.С.

Приказ №196
от «29» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4421707)

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1 класса
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Голубицкая Ирина Геннадьевна
учитель физической культуры

Город Рубцовск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю).

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 физкультурминутки 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 РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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 **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 1 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			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека. Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки и в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Гимнастика с основами акробатики	9			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Лыжная подготовка	9			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.5	Подвижные игры	11			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.6	Спортивные	6			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	игры				
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно- ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводный инструктаж по ТБ. Понятие «физическая культура». Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Различные способы выполнения отдельных ОРУ. Ходьба с заданием. Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя) и с изменением скорости передвижения (по команде). Игра "Быстро по местам"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	ТБ при беге. Построение в шеренгу. Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера. Эстафеты с бегом на скорость. Техника старта. Бег с ускорением 10 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Техника старта. Техника и	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	подбор темпа равномерного бега до 3-4 мин. Бег с ускорением 30м. Эстафеты				
6	Равномерный бег с переходом на ходьбу до 6 мин. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с ускорением 30 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Смешанное передвижение на 1000м. ТБ при прыжках в длину. Техника прыжка в длину с разбега: разбег (бег по разметкам с ускорением). Игра «Волк во рву»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Смешанное передвижение на 1000м. Прыжки в длину с места. Техника приземления. Игра «Волк во рву».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	ТБ при метании мяча в цель. Техника метания мяча в цель. Прыжок в длину с места.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Смешанное передвижение на 1000м. Челночный бег 3X10м. Метание мяча в цель. Игра «Самый меткий».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы . Метание мяча в цель. Челночный бег 3X10м. Игра «Самый меткий».	1	0	1	https://www.gto.ru/
12	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Техника прыжка в длину с места. Подъем туловища из положения лежа. Эстафеты с бегом и метанием.	1	0	1	https://www.gto.ru/
13	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Эстафеты. Игры «Быстро в круг», «Быстро по своим местам».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Игра «Пятнашки» Челночный	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	бег 3 X10 м				
15	Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Режим дня школьника, правила его составления и соблюдения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Техника безопасности на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	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. Игра «Быстро по местам»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Строевые упражнения. Группировка. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку. Игра «Быстро по местам»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. Группировка. Перекаты в группировке. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Стилизованные способы	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	передвижения, упражнения с гимнастическим мячом и скакалкой, гимнастические прыжки. Эстафеты с мячом, скакалкой, прыжками.				
24	Строевые упражнения. Акробатические упражнения, основные техники. Игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Строевые упражнения. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Акробатические упражнения. Полоса препятствий с элементами акробатики и лазания "Альпинисты"	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Строевые упражнения. Подвижные игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Подвижные игры с элементами бега, прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Подвижные игры с элементами бега. Эстафеты	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Игры	1	0	1	https://www.gto.ru
31	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища в 1 минуту. Отжимание.	1	1	0	https://www.gto.ru
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с	1	1	0	https://www.gto.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	места.				
33	История ГТО. Спортивные нормативы. особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1	https://www.gto.ru/
34	Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Разучивание считалок для подвижных игр. Игры «Не попади в болото», «Охотники и утки»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Разучивание считалок для подвижных игр. Игры «Кто больше соберет яблок», «Брось-поймай»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Обучение способам организации игровых площадок. Игры «Не оступись», «Охотники и утки»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Развитие физических качеств средствами подвижных игр.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Требования к температурному режиму, к одежде и обуви. Подборка инвентаря	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Построение на лыжах. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Ступающий шаг. Перенос массы тела на маховую ногу в	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости.				
43	Ступающий шаг. Повороты переступанием. Передвижение приставными шагами.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Повороты переступанием. Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Техника скользящего шага. Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Игры на лыжах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в высоту через набивные мячи, веревочку с прямого разбега.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Прыжки в высоту через веревочку с прямого разбега. Игры на развитие прыгучести.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. Игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Разучивание фазы приземления из прыжка. Эстафеты с прыжками	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Полоса препятствий с прыжками. Развитие прыгучести средствами подвижных игр.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Правила ТБ при проведении подвижных и спортивных игр. Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Подвижные игры «Гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай»				
55	Подводящие игры для обучения ведению мяча. Принятие и. п. для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой. Эстафеты.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Ведение мяча на месте с поворотом. Игра «Салки с ведением». Броски мяча в щит.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	ОРУ с мячами. Игры, эстафеты с передачей, ведением мяча.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Высокий старт. Бег по разметкам и с выполнением заданий. Повторное пробегание отрезков на скорость.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Высокий старт. Обычный бег в чередовании с ходьбой. «Вызов номеров»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Равномерный бег с переходом на ходьбу до 6 мин. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с ускорением 30 м.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Техника безопасности при метании мяча. Метание мяча в цель. Равномерный бег до 3-4 мин. Повторное пробегание отрезков на скорость. Игры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Равномерный бег до 3-4 мин. Бег на 30 м. Метание мяча в цель. Игры.	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2	1	1	0	https://www.gto.ru/

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	ступени ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры.				
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры. Отжимание.	1	1	0	https://www.gto.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. 6-ти минутный бег	1	1	0	https://www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	61	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1 КЛАСС/Матвеев., 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.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

<https://www.gto.ru/>

nsportal.ru

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

<https://interneturok.ru/>

<http://www.openclass.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая

Перекладина гимнастическая

Скамейка гимнастическая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Секундомер
Флажки разметочные на опоре
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Компрессор для накачивания мячей
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая
Перекладина гимнастическая
Скамейка гимнастическая
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Секундомер
Флажки разметочные на опоре
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Компрессор для накачивания мячей
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

