

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 27 города Сочи имени Раевского Николая Николаевича

РАССМОТРЕНО  
МО учителей нач. классов

\_\_\_\_\_ Седунова Е. Н.

Протокол №1

от "29" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Багдасарян К. М.

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Великородная Е. Ю.

Протокол педсовета №1

от "30" августа 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 5157567)

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Посталюк Надежда Александровна  
учитель по физической культуре

г. Сочи 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 личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане** в 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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;
- 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				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;	Работанау року;бесед а	<a href="http://www.e-osnova.ru/journal/16">http://www.e-osnova.ru/journal/16</a> Физическая культура.
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
2.1.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	8	0	8		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;;	Работанау роке;	<a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> Сайт для учителей физкультуры
2.2.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину с места</b>	6	0	6		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);;	Работанау роке;	<a href="http://www.uroki.net/">http://www.uroki.net/</a> Сайт для учителей физкультуры
2.3.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	6	0	6		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;	Работанау роке;	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей»
2.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Правила поведения на уроках физической культуры</b>	2	0	2		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Работанау роке;	<a href="http://topgor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html">http://topgor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html</a> «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)
2.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	3	0	3		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;	Работанау роке;	<a href="http://www.studfiles.ru/preview/5569461/">http://www.studfiles.ru/preview/5569461/</a> Учебник по физической культуре В.И.Лях 1-4 классы
2.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	3	0	3		разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Работанау роке;	<a href="http://topgor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html">http://topgor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html</a> «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)
2.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Гимнастические упражнения</b>	2	0	2		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;	Работанау роке;	<a href="http://topgor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html">http://topgor.pf/video/video_obuchenie/378-gimnastika-dlya-detey-6-7-let-obuchayushee-video.html</a> «Гимнастика для детей 6-7 лет» (видео уроки)
2.8.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Акробатические упражнения</b>	4	0	4		наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;	Работанау роке;	<a href="http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/">http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/</a> Аэробика для детей(видео уроки)
2.9.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Подвижные игры</b>	18	0	18		играют в разученные подвижные игры;	Работанау роке;	<a href="http://zdd.1september.ru/">http://zdd.1september.ru/</a> газета «Здоровье детей»

Итогопоразделу		53						
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	9	9	0		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет;	<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5/">http://www.gto-normy.ru/page/5/</a> Нормы ГТО ру   Нормативы Минспорта РФ
Итогопоразделу		9						
<b>Раздел 4. Способы самостоятельной деятельности</b>								
4.1.	<b>Режим дня школьника</b>	1	0	1		Рассказ, беседа, показ	Опрос	РЭШ
Итого по разделу		1						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 5. Оздоровительная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0	1		Рассказ, беседа, показ	Опрос	РЭШ
5.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	1		Просмотр видео. Беседа	Опрос	РЭШ
5.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	1		Практическая работа. Показ и выполнение задания.	Наблюдение	РЭШ
Итогопоразделу		3		3				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	9	57				

№ п/п	Темаурока	Количество часов			Дата изучения		Виды, формы контроля
		всего	контроль ные	практи ческие	план	факт	
	<b>Раздел. Знания о физической культуре</b>	<b><u>1ч</u></b>					
1	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	1	0	1			Беседа, работа на уроке
	<b>Раздел. Способ самостоятельной деятельности</b>	<b><u>1ч</u></b>					
2	Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1			Рассказ,показ беседа
3	<b>Раздел. Спортивно-оздоровительная физическая культура.</b> <i>Легкая атлетика</i>	<b><u>52ч</u></b>	0	1			Работа на уроке
4	<b><u>Бег и ходьба</u></b> Разновидности ходьбы и бега.	<b><u>8ч</u></b> 1	0	1			Работа на уроке
5	Сочетание ходьбы и бега.	1	0	1			Работа на уроке
6	Ходьба и бег с изменением направления движения.	1	0	1			Работа на уроке
7	Бег с ускорением от 10до 15м	1	0	1			Работа на уроке
8	Бег с максимальной скоростью до 30м.	1	0	1			Работа на уроке
	Скоростной бег 30 м.	1		1			Работа на уроке
9	Бег по размеченным участкам дорожки	1	0	1			Работа на уроке
10	Челночный бег 3х5м.	1	0	1			Работа на уроке
11	<b><u>Прыжки в длину с места</u></b> Прыжки на одной и двух ногах на месте с поворотом на 90*	<b><u>6ч</u></b> 1	0	1			Работа на уроке
12	Прыжки с продвижением вперед.	1	0	1			Работа на уроке
13	Обучение прыжку в длину с места.	1	0	1			Работа на уроке
14	Многоразовые прыжки.	1	0	1			Работа на уроке
15	Прыжки в длину с разбега	1		1			Работа на уроке



16	Прыжки в длину с разбега с приземлением на обе ноги.	1	0	1		Работа на уроке
17	<b><u>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</u></b> Продолжение обучение прыжка в длину с места.	$\frac{6ч}{1}$	0	1		Работа на уроке
18	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1		Работа на уроке
19	Запрыгивание в упор присев на препятствие высотой 20-30 см из исходного положения толчковая нога впереди, маховая сзади	1	0	1		Работа на уроке
20	Запрыгивание в упор присев на препятствие высотой 30-40 см с 2-3 шагов разбега	1	0	1		Работа на уроке
21	Прыжки в высоту с 3-4 шагов прямого разбега. Высота планки 30-40 см	1	0	1		Работа на уроке
22	Многоразовые прыжки	1	0	1		Работа на уроке
23	<b><u>Правила поведения на уроках физической культуры</u></b> <i>Гимнастика</i> Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	$\frac{2ч}{1}$	0	1		Работа на уроке
24	Правила подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе	1	0	1		Работа на уроке
25	<b><u>Исходные положения в физических упражнениях</u></b> Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бедрах; упор, сидя сзади.	$\frac{3ч}{1}$	0	1		Работа на уроке
26	Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях	1	0	1		Работа на уроке
27	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад -вперёд на спине; перекаты из упора присев в упор присев;	1	0	1		Работа на уроке
28	<b><u>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</u></b> Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.	$\frac{3ч}{1}$	0	1		Работа на уроке
29	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг	1	0	1		Работа на уроке
30	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю	1	0	1		Работа на уроке
31	<b><u>Гимнастические упражнения</u></b> Гимнастические упражнения с предметами и без предметов.	$\frac{2ч}{1}$	0	1		Работа на уроке
32	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке	1	0	1		Работа на уроке
33	<b><u>Акробатические упражнения</u></b> Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	$\frac{4ч}{1}$	0	1		Работа на уроке

34	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1		Работа на уроке
35	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1		Работа на уроке
36	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	1	0	1		Работа на уроке
37	<b><u>Подвижные игры на основе волейбола</u></b> Подвижная игра «Точный расчет»	<b><u>18ч</u></b> <u>1</u>	0	1		Работа на уроке
38	Подвижная игра с мячом	1	0	1		Работа на уроке
39	Подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	0	1		Работа на уроке
40	Подвижная игра «Метко в цель»	1	0	1		Работа на уроке
41	<b><u>Подвижные игры на основе футбола</u></b> Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй»	<b><u>4ч</u></b> <u>1</u>	0	1		Работа на уроке
42	Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1	0	1		Работа на уроке
43	Эстафеты с ведением и передачей мяча.	1	0	1		Работа на уроке
44	Подвижные игры «Мяч водящему» «К своим флажкам».	1	0	1		Работа на уроке
45	<b><u>Подвижные игры на основе гандбола</u></b> Подвижная игра «Мяч водящему»	<b><u>4ч</u></b> <u>1</u>	0	1		Работа на уроке
46	Подвижная игра «Попади в обруч»	1	0	1		Работа на уроке
47	Подвижная игра «Школа мяча»	1	0	1		Работа на уроке
48	Эстафеты с ведением мяча.	1	0	1		Работа на уроке
49	<b><u>Подвижные игры на основе баскетбола</u></b> Подвижная игра «Мяч водящему»	<b><u>6ч</u></b> <u>1</u>	0	1		Работа на уроке
50	Подвижная игра «Играй, играй мяч не теряй», ведение мяча	1	0	1		Работа на уроке
51	Ведение мяча с изменением направления	1	0	1		Работа на уроке
52	Подвижные игры «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	0	1		Работа на уроке
53	Подвижная игра «Мяч в корзину»	1	0	1		Работа на уроке
54	Подвижная игра «У кого меньше мячей»	1	0	1		Работа на уроке
55	<b>Раздел. Оздоровительная физическая культура</b> Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	<b><u>3ч</u></b> <u>1</u>	0	1		Рассказ,показ,беседа
56	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1	0	1		Просмотр видео,беседа
57	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1	0	1		Практическая работа,показ и выполнение задания

58	Раздел. Прикладно-ориентированная физическая культура (ГТО) Челночный бег 3*10 м. ВФСК ГТО.	<u>9ч</u> 1	1	0			Зачет
59	Бег 30 метров. ВФСК ГТО.	1	1	0			Зачет
60	Смешанное передвижение 1000 метров. ВФСК ГТО.	1	1	0			Зачет
61	Подтягивания на высокой и низкой перекладине. ВФСК ГТО.	1	1	0			Зачет
62	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. ВФСК ГТО.	1	1	0			Зачет
63	Прыжок в длину с места. ВФСК ГТО.	1	1	0			Зачет
64	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке. ВФСК ГТО.	1	1	0			Зачет
65	Метание мяча в цель. ВФСК ГТО.	1	1	0			Зачет
66	Передвижение по пересеченной местности. ВФСК ГТО.	1	1	0			Зачет
	<b>Итого:</b>	<b>66</b>	<b>9</b>	<b>57</b>			

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебники 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**

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

РЭШ

[WWW.GTO.RU](http://www.gto.ru) (САЙТГТО)

[HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/](http://ru.sport-wiki.org/) (ВИДЫ СПОРТА)

[MINSPORTSO@EGOV66.RU](mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU)

[NSPORTAL.RU](http://nsportal.ru) (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ

<http://www.e-osnova.ru/journal/16>

<http://www.uroki.net/>

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

#### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Ноутбук.

#### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Скамейка гимнастическая.

Мат гимнастический.

Стойки для прыжков

Мячи.

Секундомер.

Рулетка.

Скакалки.

Обручи.