

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ

АДМИНИСТРАЦИЯ ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА

ШКОЛА №167

РАССМОТРЕНО

На заседании МО
учителей физической
культуры

Протокол № 1 от
29.08.2023

Ленская И.В.



СОГЛАСОВАНО

Принято на
педагогическом совете
ГБОУ школы № 167

Протокол №1 от
30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБОУ
школы № 167

Бегельдиевой С.М.

Приказ от № 127 от
31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1669233)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 классов

Санкт-Петербург 2023

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 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 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках;

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящёрка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое—поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со

скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны. Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Организуемые команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

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.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средств 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 изучаемых 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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Наименование раздела программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы			
1.1.	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО	2	0	2	Находить необходимую информацию по темам: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта; Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Понимать и формулировать задачи «ГТО»;	Устный опрос;	https://www.gto.ru/ https://lsept.ru/
1.2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные географические позиции	2	0	2	Формулировать общие принципы выполнения гимнастических упражнений; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/

1.3.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведение игр и спортивных эстафет	2	0	2	Определять состав одежды для занятий физическими упражнениями, основной перечень необходимого спортивного оборудования и инвентаря для занятий основной гимнастикой; Понимать и раскрывать основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/http://spravochchnik.ru/pedagogika/tehnika
1.4.	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	2	0	2	Уметь составлять расписание дня; Знать правила личной гигиены и правила закаливания;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957 https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999
1.5	Строевые команды, виды построения, расчёт	2	0	2	Знать строевые команды и определения при организации строя;	Устный опрос; Выполнять строевые команды; Видеопостроения на технику;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
Итого по разделу		10					

2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями	2	0	2	Составлять индивидуальный распорядок дня; Отбирать и составлять упражнения основной гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток; Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур; Называть основные правила личной гигиены;		https://pedsovet.org/article
2.2.	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	7	0	7	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;		https://dvoe-detey.ru/https://sova-toys.ru/ https://inteltoys.ru/articles/ca4/article330.html
2.3.	Самоконтроль. Строевые команды и построения	1	0	1	Знать и определять внешние признаки утомления в режиме занятий гимнастикой; Сообщать рекомендации по дыханию и технике выполнения физических упражнений; Различать и самостоятельно организовывать построения по		https://www.razumeykin.ru/publikatsii/samokontrolhttps://urok.1sept.ru/articles/604234

						строевым командам: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «От ставить!», «Разойдись», «По-порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый— третий рассчитайсь!»;					
Итого по разделу		10									
3.1.	Освоение упражнений основной гимнастики: – Для формирования и развития опорно-двигательного аппарата – для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания	17	0	17		Освоение универсальных умений посамостоятельному выполнению упражнений для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений; Освоение универсальных умений контролировать дыхание во время выполнения гимнастических упражнений;	Тестирование; Выполнение упражнений на технику.;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/https://multiurok.ru/files/priomy-samokontrolia			
3.2.	Игры и игровые задания	28	0	28		Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты мячом, со скалкой;		https://dvoedey.ru/https://sova-toys.ru/https://inteltoys.ru/articles/article330.html			

3.3.	Организирующие команды и приемы	2	0	2	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Р азойдись», «Попорядку рассчитайся!», «Напервый —второй рассчитайся!», «На первый — третий рассчитайся!»;		https://infourok.ru/organizuyuschie-komandi-i-priemi
Итого по разделу		47					
4.1	Освоение физических упражнений	32	0	32	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению спортивных упражнений (по выбору), в т.ч. через игры и игровые задания;		https://www.fizkultura.isport.ru/
Итого по разделу		32					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практическ ие работы	
1.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Физическая культура. Одежда для занятий физическими упражнениями. Разновидности ходьбы.	1	0	1	Работа на уроке.
2.	Место для занятий физическими упражнениями. Разучивание техники бега. Бег 30м с высокого старта.	1	0	1	Работа на уроке.
3.	Основные разделы урока. Закрепление техники бега. Бег с ускорением. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	Работа на уроке.
4.	Спортивное оборудование и инвентарь. Повторение техники бега на 30м. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	Тестирование; Работа на уроке.
5.	Техника безопасности при проведении спортивных эстафет. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	1	0	1	Устный опрос; Работа на уроке.
6.	Совершенствование техники бега на 30 м. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	Тестирование; Выполнение техники.
7.	Разучивание техники бега с изменением направления. ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	
8.	Специально беговые упражнения. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	
9.	Закрепление техники бега с изменением направления. Бег, сочетаемый со скрутовыми движениями туловища. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	
10.	Разучивание техники метания теннисного мяча. Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.	1	0	1	
11.	Повторение техники метания теннисного мяча в цель. ОРУ. Развитие координации.	1	0	1	
12.	Эстафеты с теннисными мячами. ОРУ. Развитие координации.	1	0	1	

13.	Совершенствование техники метания теннисного мяча в цель. ОРУ. Развитие координации.	1	0	1	Тестирование; Выполнение на технику.;
14.	Развитие скоростных качеств, координации. Эстафеты. Самоконтроль.	1	0	1	
15.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с места. ОРУ. Выполнение прыжковых упражнений.	1	0	1	
16.	Специально прыжковые упражнения. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	
17.	Закрепление техники выполнения прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	
18.	Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Тестирование; Выполнение техники.
19.	Основные правила личной гигиены. Развитие скоростных качеств, координации. Эстафеты.	1	0	1	Устный опрос.
20.	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Разучивание правил игры "Лиса и зайцы"	1	0	1	
21.	Повторение подвижной игры "Лиса и зайцы". ОРУ. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	
22.	Разучивание правил подвижной игры "Цапля". ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств, координации.	1	0	1	
23.	Повторение подвижной игры "Цапля". Развитие скоростно-силовых качеств, координации.	1	0	1	
24.	Эстафеты без предметов. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств, координации.	1	0	1	
25.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.	1	0	1	
26.	Разучивание строевых команд - Становись, Равняйся, Смирно. Исходные положения физических упражнений. ОРУ.	1	0	1	
27.	Повторение строевых команд - Становись, Равняйся, Смирно. Разучивание строевой команды - По порядку рассчитайся. ОРУ.	1	0	1	
28.	Закрепление выполнения строевых команд. Дыхательная гимнастика. Игра	1	0	1	Тестирование. Правильность выполнения.

29.	Разучивание строевых упражнений- построение в шеренгу, в колонну. Приставные шаги на носочках, пальцах, полуприседе. Игра	1	0	1	
30.	Закрепление строевых упражнений- построение в шеренгу, в колонну. Упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы. Игра	1	0	1	
31.	Совершенствование техники разученных строевых команд. Упражнения на развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок») Игра	1	0	1	
32.	Разучивание техники группировки. Перекаты в группировке. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	
33.	Повторение техники группировки. Перекаты в группировке. Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	
34.	Разучивание техники выполнения "ласточка"- стойка на одной ноге. Упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»)	1	0	1	
35.	Повторение техники выполнения "ласточка"- стойка на одной ноге. упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»)	1	0	1	
36.	Разучивание техники выполнения упражнения Стойки на лопатках согнув ноги. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	
37.	Повторение техники выполнения упражнения Стойки на лопатках согнув ноги Наклон вперед стоя на скамейке.	1	0	1	
38.	Закрепление техники выполнения акробатической комбинации-"ласточка"- присед-перекат, стойка на лопатках согнув ноги. Игра	1	0	1	
39.	Совершенствование техники выполнения акробатической комбинации-"ласточка"- присед-перекат, стойка на лопатках согнув ноги. Игра	1	0	1	Тестирование. Выполнение на технику.
40.	Разучивание техники лазания по гимнастической стенке. Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника. Игра	1	0	1	

41.	Закрепление техники лазания по гимнастической стенке. Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника. Наклон вперед соя на скамейке	1	0	1	
42.	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Разучивание правил игры "День-ночь". Развитие быстроты, ловкости, внимания.	1	0	1	Устный опрос.
43.	Повторение подвижной игры "День-Ночь". ОРУ. Развитие быстроты, ловкости, внимания.	1	0	1	
44.	Разучивание правил игры "Перестрелка". ОРУ. Развитие скоростных качеств, координации.	1	0	1	
45.	Повторение подвижной игры "Перестрелка". ОРУ. Развитие скоростных качеств, координации.	1	0	1	
46.	Игры "День-ночь", "Перестрелка". ОРУ. Развитие скоростных качеств, координации.	1	0	1	
47.	Разучивание правил игры "Воробышки". Развитие быстроты, ловкости, внимания, выносливости.	1	0	1	
48.	Повторение подвижной игры "Воробышки". ОРУ. Развитие быстроты, ловкости, внимания, выносливость.	1	0	1	
49.	Инструктаж по ТБ. Разучивание техники передачи и ловли мяча на месте двумя от груди и из-за головы. Игра	1	0	1	
50.	Закрепление техники передачи и ловли мяча на месте двумя от груди и из-за головы. Игра	1	0	1	Устный опрос.
51.	Разучивание техники ведения мяча на месте, по прямой, по кругу. ОРУ. Развитие координации.	1	0	1	
52.	Повторение техники ведения мяча на месте, по прямой, по кругу. ОРУ. Развитие координации.	1	0	1	
53.	Эстафеты с баскетбольным мячом. Развитие ловкости, координации, скоростных качеств.	1	0	1	
54.	Инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники равномерного бега. ОРУ в движении.	1	0	1	
55.	Чередование ходьбы и бега (50 ходьбы 50 м бега). Отжимание.	1	0	1	

56.	Равномерный бег 1 минута(3 подхода).Упражнения на восстановление дыхания.	1	0	1	Устный опрос.
57.	Равномерный бег 400 м. Развитие выносливости. Отжимание.	1	0	1	
58.	Бег в чередовании с ходьбой до 5 мин. Развитие выносливости.	1	0	1	
59.	Прыжки на скакалке. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки. ОРУ со скакалкой.	1	0	1	
60.	Подводящие упражнения для прыжков через скакалку вперед, назад с перешагиванием.	1	0	1	
61.	Подскоки через скакалку вперед, назад. Игра "Удочка".	1	0	1	
62.	Прыжки через натянутую веревочку (высота 30-40 см) Игра " Удочка"	1	0	1	
63.	Эстафеты со скакалками. Развитие координации, скоростных качеств.	1	0	1	
64.	Подбрасывание и ловля волейбольного мяча с различными заданиями. Игра " Падающий мяч"	1	0	1	
65.	Передача волейбольного мяча в парах и ловля мяча с перемещением. Игра "Падающий мяч"	1	0	1	
66.	Броски волейбольного мяча одной рукой в стену. Игра " Перестрелка".	1	0	1	
67.	Броски волейбольного мяча через сетку одной рукой на точность. Игра "Точно в цель"	1	0	1	
68.	Броски мяча через сетку одной рукой от плеча. Игра " Пионербол"	1	0	1	
69.	Эстафеты с баскетбольными и волейбольными мячами. Развитие координации.	1	0	1	
70.	Равномерный бег 2 мин. с чередованием ходьбы. Игра "Тише едешь - дальше будешь."	1	0	1	
71.	Равномерный бег 3 мин. с чередованием ходьбы. Игра "Тише едешь - дальше будешь."	1	0	1	
72.	Бег с преодолением препятствий. Сгибание и разгибание рук из упора лежа. Развитие выносливости.	1	0	1	Тестирование; Без отметки.
73.	Равномерный бег 5 минут. Развитие выносливости. Игра "Щука"	1	0	1	
74.	Эстафеты с преодолением препятствий (через обручи). Развитие координации.	1	0	1	

75.	Смешанное передвижение 1 км. Развитие выносливости.	1	0	1	Тестирование; Без учета времени..
76.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Бег с высокого старта.	1	0	1	
77.	Бег 60 м с высокого старта. Игра "Догонялки"	1	0	1	
78.	Бег 100 м с высокого старта. Игра "Догонялки"	1	0	1	
79.	Эстафеты с бегом из различных исходных положений. Развитие выносливости, скоростных качеств, координации.	1	0	1	
80.	Специально беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	
81.	Бег с изменением темпа, ритма и направления. Игра "Заморозка"	1	0	1	
82.	Челночный бег 3х10 м из различных исходных положений. Игра "Заморозка"	1	0	1	
83.	Эстафеты с бегом из различных исходных положений. Развитие выносливости, скоростных качеств, координации.	1	0	1	
84.	Прыжки на одной ноге, на двух ногах, на месте и в движении. Игра "Цапля"	1	0	1	
85.	Многоскоки. Прыжки на скакалке. Отжимание из упора лежа.	1	0	1	
86.	Подводящие прыжковые упражнения. Прыжки в длину с места. Игра "Лягушки"	1	0	1	
87.	Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке.	1	0	1	
88.	Эстафеты со скакалкой.	1	0	1	
89.	Повторение техники метания теннисного мяча в цель. Игра "Самый ловкий"	1	0	1	
90.	Упражнения в парах с теннисными мячами. Игра "Мяч соседу".	1	0	1	
91.	Бросок набивного мяча 1 кг из различных исходных положений. Приседания 3 повтора по 15 раз. Игра.	1	0	1	
92.	Метание теннисного мяча на дальность. Игра "Кто дальше?"	1	0	1	
93.	Метание теннисного мяча на дальность в цель. Игра "Самый меткий"	1	0	1	
94.	Эстафеты с теннисными мячами. Развитие скоростных качеств, координации.	1	0	1	

95.	Демонстрацияприростапоказателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	
96.	Демонстрацияприростапоказателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	
97.	Демонстрацияприростапоказателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	
98.	Демонстрацияприростапоказателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	
99.	Демонстрацияприростапоказателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	
ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ		99	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКОВ

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для образовательных организаций /В.И.Лях .- 9-е изд.-М.:Просвещение.,2021.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Плакат «Нормы ГТО»

А.Ю.Патрикеев Поурочные разработки по физической культуре 1 класс издательство Вако

Н.А. Федорова Физическая культура. Подвижные игры. Издательство Экзамен
Винер И.А.,Горбулина Н.М.,Цыганкова О.Д. Физическая культура Гармоничное развитие детей средствами гимнастики .Издательство Просвещение

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://1sept.ru/>

<https://spravochnick.ru/pedagogika/tehnika>

<https://sova-toys.ru/>

<https://inteltoys.ru/articles/cat4/article330.html>

<https://www.razumeykin.ru/publikatsii/samokontrol>

<https://urok.1sept.ru/articles/604234>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Стенка гимнастическая

Комплект навесного оборудования

Коврик гимнастический Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый

(теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей

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 для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные Номера нагрудные

Насос для накачивания мячей

Аптечка медицинская Спортивные залы (кабинеты)

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Игровое поле для футбола (мини-футбола)
