


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЯКОВЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА «ШКОЛА УСПЕХА»
ЯКОВЛЕВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА»

<p>«Согласовано» Руководитель МО <i>С. В. Кузнецова</i> Кузнецова С.В. Протокол № <u>5</u> от «<u>20</u>» <u>июня</u> 2022 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора <i>С. А. Гайкова</i> Гайкова С.А. «<u>21</u>» <u>06</u> 2022 г</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы <i>И. В. Ермолаева</i> Ермолаева И.В. Приказ № <u>179</u> от «<u>29</u>» <u>08</u> 2022 г</p> 
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2367290)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Любимова Кристина
Александровна
учитель

п. Яковлево

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 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 3 часа в неделю, суммарно 99 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.

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Личностные результаты
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2	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;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Первоначальные представления о научной картине мира Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	2	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Практическая работа; Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Практическая работа; https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
3.2.	Осанка человека	1	0	1	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Практическая работа; https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений	Практическая работа; https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил

				(упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);			здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
Итого по разделу		3					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							

4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1	0	1	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	3	0	3	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие</i>	5	1	4	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному,	Зачет; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому

	команды на уроках физической культуры				две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;			здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</i>	10	0	10	разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	9	1	8	обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	11	1	10	разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил
------	--	----	---	----	--	----------------------	---	---

				<p>на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;</p>			<p>здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</p>	
4.8.	<p>Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге</p>	10	0	10	<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);;</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/9/</p>	<p>Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)</p>

					обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);			
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	1	3	разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	0	6	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)

4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	20	0	20	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
Итого по разделу		74						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	3	7	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование ;	https://resh.edu.ru/subject/9/	Бережное отношение к физическому и психическому здоровью Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании Признание индивидуальности каждого человека Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной)
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	7	92				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			По плану	Фактическая	
1.	Урок физической культуры в школе	1	5.09-9.09	05.09	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/03/26/uroki-fizkultury-v-1-klasse
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1		07.09	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/03/04/konspekt-k-uroku-po-pravilam-povedeniya-i-tehnike
3.	Режим дня школьника	1		09.09	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/12/20/syuzh-etnorolevoy-urok-nash-rezhim-dnya-1-klass
4.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	12.09-16.09	12.09	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/11/30/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-kompleks-utrenney
5.	Основные правила личной гигиены	1		14.09	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/02/04/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-1-klasse
6.	Осанка человека	1		19.09	https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-osanka-klass-1435054.html
7.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	19.09-23.09	21.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/
8.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Правила безопасности на уроке легкой атлетики.	1		23.09	https://infourok.ru/plan-konspekt-po-fiz-kulture-beg-i-hodba-4597048.html
9.	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта	1		26.09	https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-1-klass-urok-9-pravila-bezopasnosti-na-uroke-legkoj-atletiki-tehnika-chelnochnogo-bega-s-vys-5359032.html

10.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Подвижная игра «Пустое место». Челночный бег.	1	26.09-30.09	28.09	https://uchitelya.com/fizkultura/168048-konspekt-uroka-raznovidnosti-hodby-beg-s-uskoreniem-30m.html
11.	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки».	1		03.10	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/05/19/konspekt-na-temucheredovanie-hodby-i-bega-fizicheskaya
12.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1		05.10	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/07/31/podvizhnaya-igra-kot-i-myshi
13.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	3.10-7.10	07.10	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/12/03/integrirovanny-urok-fizkultura-i-muzyka-1-klass
14.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1		10.10	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassov-na-temu-podvizhnaya-igra-vizov-nomerov-3841189.html
15.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1		12.10	https://infourok.ru/igrovaya-programma-muzikalniy-parovozik-1994762.html
16.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	10.10-14.10	31.10	https://infourok.ru/igrovaya-tancevalnaya-programma-tancuem-vmeste-4512081.html
17.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/08/19/konspekt-uroka-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse
18.	Прыжок в длину с места	1		07.11	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/01/29/urok-v-1-klasse-po-teme-pryzhki-v-dlinu-s-mesta
19.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	17.10-21.10		https://infourok.ru/material.html?mid=29196
20.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1		09.11	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/10/23/urok-fizicheskoy-kultury-v-1-klasse-pryzhki-v-dlinu-s-mesta

21.	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».	1		11.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
22.	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	31.10-4.11	14.11	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/01/24/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-1-klass
23.	Исходные положения в физических упражнениях	1		16.11	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
24.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1		18.11	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/09/11/plan-konspekt-po-fizicheskoy-kulture-tema-gimnastika-1-klass
25.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	7.11-11.11	21.11	https://infourok.ru/konspekt-uroka-klass-tema-uprazhneniya-na-rasslablenie-mishc-dihatelnie-uprazhneniya-na-formirovanie-osanki-osnovnaya-stoyka-pos-2266458.html

26.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		23.11 25.11	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-vypolnenie-komand-1-klass
27.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-fizicheskikh-kachestv-posredstvom-podvizhnih-igr-klass-1017888.html
28.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	14.11-18.11	28.11	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-razvitie-fizicheskikh-kachestv-posredstvom-podvizhnih-igr-klass-1017888.html
29.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш»,	1		30.11	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/01/24/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-1-klass

	«На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»				
30.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1		02.12	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/01/24/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-1-klass
31.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнения организующих команд	1	21.11-25.11		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassa-tema-oznakomlenie-uchaschihsya-s-navikami-postroeniya-v-kolonnu-v-sherengu-i-b-666262.html
32.	Гимнастические упражнения. Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
33.	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/01/24/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-1-klass
34.	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1	28.11-2.12		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/03/26/uroki-fizkultury-v-1-klasse
35.	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassov-na-temu-podvizhnaya-igra-vizov-nomerov-3841189.html
36.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони,	1			https://infourok.ru/material.html?mid=29196

	передача мяча из руки в руку				
37.	Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	5.12-9.12		https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-na-temu-obuchenie-vedenie-myacha-pravoylevoy-rukoy-1089161.html
38.	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-klassov-na-temu-podvizhnaya-igra-vizov-nomerov-3841189.html
39.	Отработка навыков одиночной отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/01/24/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-1-klass
40.	Перекат мяча по полу, по рукам	1	12.12-16.12		https://infourok.ru/material.html?mid=29196
41.	Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам	1			https://infourok.ru/material.html?mid=29195
42.	Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1			https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-na-temu-izuchenie-uprazhneniya-most-iz-polozheniya-lyozha-5038226.html
43.	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	19.12-23.12		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/01/12/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-gimnastika
44.	Группировка, кувырок в сторону	1			https://infourok.ru/material.html?mid=29196
45.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1			https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-klasse-na-temu-obuchenie-vedenie-myacha-pravoylevoy-rukoy-1089161.html
46.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	9.01-13.01		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/01/24/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-1-klass
47.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела	1			https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-na-temu-izuchenie-

	и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)				uprazhneniya-most-iz-polozheniya-lyozha-5038226.html
48.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
49.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	16.01-20.01		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/01/24/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-1-klass
50.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/
51.	Строевые команды в лыжной подготовке. Организационно-методические требования на уроке.	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-organizacionno-metodicheskie-trebovaniya-na-urokah-lizhnoy-podgotovki-klass-1766336.html
52.	Лыжная подготовка. Строевыекоманды в лыжной подготовке	1	23.01-27.01		https://infourok.ru/konspekt-uroka-organizacionno-metodicheskie-trebovaniya-na-urokah-lizhnoy-podgotovki-klass-1766336.html
53.	Лыжная подготовка. Строевыекоманды в лыжной подготовке	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-organizacionno-metodicheskie-trebovaniya-na-urokah-lizhnoy-podgotovki-klass-1766336.html
54.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Техника ступающего шага на лыжах без палок	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/konspekt-uroka-dlya-1-klassa-po-teme-stupayushchiy-i
55.	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	30.01-3.02		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/konspekt-uroka-dlya-1-klassa-po-teme-stupayushchiy-i
56.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/konspekt-uroka-dlya-1-klassa-po-teme-povoroty

57.	Ступающий шаг на лыжах с палками	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/konspekt-uroka-dlya-1-klassa-po-teme-povoroty
58.	Скользкий шаг на лыжах с палками	1	6.12-10.02		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/konspekt-uroka-dlya-1-klassa-po-teme-stupayushchiy-i
59.	Повороты переступанием на лыжах с палками	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/konspekt-uroka-dlya-1-klassa-po-teme-povoroty
60.	Скользкий шаг на лыжах с палками "змейкой"	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/08/tema-uroka-skolzyashchiy-shag-na-lyzhah-s-palkami
61.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1	13.12-17.02		https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/04/26/konspekt-uroka-dlya-1-klassa-po-teme-stupayushchiy-i
62.	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/08/tema-uroka-skolzyashchiy-shag-na-lyzhah-s-palkami
63.	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/08/tema-uroka-skolzyashchiy-shag-na-lyzhah-s-palkami
64.	Подвижные игры. ТБ	1	27.02-3.03		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/05/19/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-tema-podvizhnye-igry-1
65.	Бросок и ловля мяча. Баскетбол	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/03/konspekt-uroka-lovlya-i-peredacha-myacha-1-klass
66.	Баскетбол. Отработка навыков броска и ловли мяча	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/03/konspekt-uroka-lovlya-i-peredacha

67.	Баскетбол. Одиночный отбив мяча от пола.	1	6.03-10.03		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/02/17/urok-v-1-klasse-po-teme-basketbol
68.	Баскетбол. Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/02/17/urok-v-1-klasse-po-teme-basketbol
69.	Баскетбол. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/02/17/urok-v-1-klasse-po-teme-basketbol
70.	Баскетбол. Игровые задания с мячом	1	13.03-17.03		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/02/17/urok-v-1-klasse-po-teme-basketbol
71.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2012/11/30/ispolzovanie-muzykalno-stsenicheskikh-igr-na-uroke
72.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	1			https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-igri-volk-vo-rvu-posadka-kartoshki-1742414.html
73.	Волейбол. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей»	1	20.03-24.03		https://infourok.ru/konspekt-po-fizkulture-na-temu-lovlya-i-peredacha-myacha-v-dvizhenii-vedenie-myacha-s-izmeneniem-napravleniya-igra-gonka-myachey-913221.html
74.	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/02/17/urok-v-1-klasse-po-teme-basketbol
75.	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки собачки»	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/02/17/urok-v-1-klasse-po-teme-basketbol
76.	Подвижная игра "Космонавты", «Волки во рву»	1	3.04-7.04		https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-igri-volk-vo-rvu-posadka-kartoshki-1742414.html
77.	Подвижные игры на основе Баскетбола. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч».	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/02/17/urok-v-1-klasse-po-teme-basketbol
78.	Эстафета с баскетбольным мячом. Броски в цель (щит). Игра «Передал-садись».	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/10/29/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture

79.	Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы»	1	10.04-14.04		https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-tema-igri-lisa-i-zayci-belie-medvedi-3275503.html
80.	Подвижные игры разных народов. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1			https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-tema-igri-lisa-i-zayci-belie-medvedi-3275503.html
81.	Игры: «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1			https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/10/29/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture
82.	Игры: «Веребочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.	1	17.04-21.04		https://infourok.ru/plan-konspekt-urok-podvizhnye-igry-4611847.html
83.	Подвижные игры разных народов. «День ночь».	1			https://infourok.ru/plan-konspekt-urok-podvizhnye-igry-4611847.html
84.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1			https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizkulturi-prizhok-v-visotu-s-pryamogo-razbega-3224905.html
85.	Подскоки через скакалку вперед, назад	1	24.04-28.04		https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-prizhki-so-skakalkoy-2749730.html
86.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперед, назад	1			https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-prizhki-so-skakalkoy-2749730.html
87.	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Игра «Удочка»	1			https://infourok.ru/konspekt-po-fizicheskoy-kulture-na-temuprizhok-v-dlinu-s-mesta-razuchivanie-igri-udochka-umk-shkola-rossii-2222829.html
88.	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Челночный бег.	1	1.05-5.05		https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-prizhki-so-skakalkoy-2749730.html
89.	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1			https://infourok.ru/plankonspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassa-prizhki-so-skakalkoy-2749730.html
90.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса	1			https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-v-1-

	ГТО.				klasse-na-temu-vypolnenie-normativov-vfsk-gto-4949874.html
91.	Бег на 30 м (с)	1	8.05-12.05		https://infourok.ru/urok-beg-30-metrov-5226104.html
92.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1			https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-beg-na-1000-metrov-6055232.html
93.	Челночный бег 3x10 м (с)	1			https://infourok.ru/urok-beg-30-metrov-5226104.html
94.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	15.05-19.05		https://infourok.ru/konspekt-uroka-fizicheskaya-kultura-1-klass-razdel-gibkost-graciya-urok-28-podtyagivanie-na-perekladine-iz-visa-lezha-kuvyrok-na-5419569.html
95.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1			https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-testirovanie-podtyagivaniya-na-nizkoy-perekladine-klass-2562984.html
96.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1			https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/10/01/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-1-klassov
97.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	22.05-26.05		https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizkulture-klasstestirovanie-naklona-vpered-iz-polozheniya-stoya-2897025.html
98.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	1			https://infourok.ru/plankonspekt-po-fizkulture-na-temu-metanie-tennisnogo-myacha-s-mesta-na-zadannoe-rastoyanie-1085618.html
99.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1			https://infourok.ru/tehnologicheskaya-karta-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-testirovanie-podtyagivaniya-na-nizkoy-perekladine-klass-2562984.html
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы:
пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2.
Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. –
М. : Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для пресса

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спортмероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

