

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 64 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** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1.**Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Что понимается под физической культурой** | 1 | 0 | 0 | Укажите период | 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;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 1 | 0 | 0 | Укажите период | знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей); | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3.**Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 | 0 | 0 | Укажите период | знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 | 0 | 0 | Укажите период | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 | 0 | 0 | Укажите период | разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4.**Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Правила поведения на уроках физической культуры** | 3 | 0 | 3 | Укажите период | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Исходные положения в физических упражнениях** | 3 | 0 | 3 | Укажите период | знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 3 | 0 | 3 | Укажите период | разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Гимнастические упражнения** | 3 | 0 | 3 | Укажите период | разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".***Акробатические упражнения** | 5 | 0 | 5 | Укажите период | разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 3 | 0 | 3 | Укажите период | по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 5 | 0 | 5 | Укажите период | разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 3 | 0 | 3 | Укажите период | обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Прыжок в длину с места** | 2 | 0 | 2 | Укажите период | 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);; | Тестирование; | https://resh.edu.ru |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 4 | 0 | 4 | Укажите период | разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации; | Тестирование; | https://resh.edu.ru |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".***Подвижные игры** | 5 | 0 | 5 | Укажите период | играют в разученные подвижные игры; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 39 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 20 | 0 | 20 | Укажите период | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Тестирование; | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 20 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 64 | 0 | 64 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 2. | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы, бег в чередовании с ходьбой. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 3. | Бег с изменением скорости и направления. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. | 1 | 0 | 1 |  | Письменный контроль; |
| 4. | Бег с ускорением. Прыжки на одной, двух ногах с продвижением вперед. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 5. | Бег 30 м - на результат Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 6. | Бег 30 м - на результат Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 7. | Бег 30 м - на результат Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 8. | Прыжок в длину с места. Многоскоки. Метание мяча в горизонтальную цель. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 9. | Прыжок в длину с места - на результат. Метание мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 10. | Челночный бег. Метание мяча в вертикальную цель. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 11. | Челночный бег 3х10 м на результат Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 12. | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 13. | Развитие координационных способностей. Метание мяча в цель. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 14. | Бросок снизу и ловля мяча на месте. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 15. | Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 16. | Прыжки со скакалкой. Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 17. | Прыжки со скакалкой. Развитие скоростно-силовых, силовых способностей. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 18. | Комплекс Норбекова. Ловля и передача мяча от груди. Развитие физических качеств. Удар мяча об пол и ловля его после отскока, броски снизу и ловля на месте и в движении. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 19. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 20. | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Строевые и танцевальные упражнения. Группировки. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 21. | Группировки и перекаты в группировке. Развитие силовых качеств, гибкости. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 22. | Преодоление полосы препятствий. Развитие силовых качеств, гибкости. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 23. | Перекат в сторону из упора стоя на коленях Развитие силовых качеств, гибкости. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 24. | Перекат из упора стоя на колене, другая нога в сторону на носок. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 25. | Упражнения в равновесии. Акробатические элементы. Развитие физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 26. | Преодоление полосы препятствий. Развитие силовых качеств, гибкости. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 27. | Развитие физических качеств. Игры и эстафеты по выбору детей. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 28. | Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Основы знаний. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 29. | Перекаты в группировке из различных исходных положений. Упражнения в равновесии. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 30. | Работа по станциям «Муравейник». Развитие физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 31. | Отжимание – на результат. Перекаты в группировке. Упражнения в равновесии. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 32. | Упражнение на пресс на результат. Круговая тренировка. Развитие физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 33. | Прыжки со скакалкой – на результат. Преодоление полосы препятствий. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 34. | Наклон вперед – на результат. Преодоление полосы препятствий. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 35. | Кроссовая подготовка. Имитация работы рук попеременного лыжного хода. Кроссовая подготовка. Имитация попеременного лыжного хода. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 36. | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Техника передвижения на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 37. | Надевание, снимание и переноска лыж. Передвижение на лыжах ступающим шагом. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 38. | Повороты на месте переступанием. Передвижение на лыжах ступающим шагом. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 39. | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 40. | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 41. | Подъем и спуск со склона. Передвижение скользящим шагом. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 42. | Прохождение дистанции 500 м – на результат. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 43. | Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр. Подвижные игры народов Севера. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 44. | Подвижные игры народов Крайнего Севера. Развитие физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 45. | Подвижные игры народов мира. Развитие физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 46. | Подвижные игры «Заяц без дома», «Караси и щука». Развитие физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 47. | Упражнения с воздушными шариками. Дыхательная гимнастика. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 48. | Подвижные игры с элементами футбола. Развитие физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 49. | Отжимание – на результат. Подвижные игры по выбору детей. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 50. | Упражнение на пресс на результат. Подвижные игры по выбору детей. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 51. | Наклон вперед - на результат. Подвижные игры. Развитие физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 52. | Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетики. Прыжок в высоту с места. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 53. | Прыжок в высоту, в длину с места. Метание мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; |
| 54. | Прыжок в длину с места - на результат Метание мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; |
| 55. | Челночный бег. Метание мяча. Развитие физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; |
| 56. | Челночный бег 3х10 м на результат. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; |
| 57. | Высокий старт. Бег с ускорением. Развитие физических качеств. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 58. | Бег 30 м на результат Бег с высокого старта. | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; |
| 59. | Прыжки в длину с места, с разбега. Метание мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 60. | Легкоатлетические эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 61. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 62. | Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности Подвижные игры с мячом | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 63. | Подвижные игры с тениссными мячами | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 64. | Итоговое занятие. Встречная эстафета. | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 64 |  |  |  |  |

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

Введите свой вариант:

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы : учеб.пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. - 4-е изд. - М. : Просвещение, 2021.  
Физическая культура. 1 класс : система уроков по учебнику А.П. Матвеева / авт.-сост. А.Ю.  
Патрикеев. - Волгоград : Учитель, 2012.  
Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М. : Просвещение, 2014.  
Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М. : Просвещение, 2014.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/  
https://www.fizkult-ura.ru/  
https://spo.1sept.ru/urok/