МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Комитет образования Администрации Камышинского района Волгоградской области

МКОУ Усть-Грязнухинская СШ

РАССМОТРЕНО	**УТВЕРЖДЕНО**
МО учителей эстетического цикла	**Директор школы**
Алексенко Г.М.	Бауер Н.В.
Протокол №5	**Приказ №75**
от "23" 05 2022 г.	от "23" 05 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3242188)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Алексенко Галина Михайловна
учитель физической культуры

с.Усть- Грязнуха 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и 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 3 часа в неделю, суммарно 96 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**	0.5	0	0.5		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 наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/.
Итого по разделу		0.5						
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**								
2.1.	**Режим дня школьника**	0.5	0	0.5		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);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/.
Итого по разделу		0.5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**								
3.1.	**Личная гигиена и гигиенические процедуры**	0.25	0	0.25		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;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/.
3.2.	**Осанка человека**	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/.
3.3.	**Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника**	0.25	0	0.25		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/.
Итого по разделу		1						
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**								

4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры**	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;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/.
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях**	3	0	3		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; 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/.
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры**	3	0	3		наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/.
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения**	4	0	4		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; 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; поднимание 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);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/.
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения**	6	0	6		наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/.
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	0	0	0				
4.7.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места**	6	0	6		знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/.
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	0	0	0				

4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге**	15	0	15		обучаются равномерной ходьбе в колоне 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);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/.
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/.
4.11.	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры**	36	0	36		; 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/.
Итого по разделу		80						
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**								
5.1.	**Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**	17	0	17		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/.
Итого по разделу		17						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ. Что понимается под физической культурой. Ходьба и бег.	1	0	1		Устный опрос;
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, пятках. Бег с ускорением 30 метров.	1	0	1		Практическая работа;
3.	Бег с ускорением. Бег 30 метров.	1	0	1		Тестирование;
4.	Бег с ускорением. Бег 60 метров. Игра "Гуси- Лебеди"	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
5.	Разновидности ходьбы.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Прыжки на одной и двух ногах. Прыжки на месте и с продвижением. ОРУ	1	0	1		Практическая работа;
7.	Прыжок в длину с места. Прыжки с продвижением вперед. Игра "Зайцы в огороде"	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
8.	Прыжки на одной и двух ногах. Прыжок в длину с места. Прыжки с продвижением вперед	1	0	1		Практическая работа;
9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Метание малого мяча на заданное расстояние	1	0	1		Практическая работа;
11.	Метание малого мяча на заданное растояние	1	0	1		Практическая работа;
12.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100ходьба)	1	0	1		Практическая работа;

13.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100ходьба)	1	0	1		Практическая работа;
14.	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100ходьба)	1	0	1		Практическая работа;
15.	Равномерный бег 3 минуты Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100ходьба)	1	0	1		Практическая работа;
16.	Равномерный бег 4 минуты ходьбы и бега (50 бег, 100ходьба)	1	0	1		Практическая работа;
17.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100ходьба)	1	0	1		Практическая работа;
18.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100ходьба)	1	0	1		Практическая работа;
19.	Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100ходьба)	1	0	1		Практическая работа;
20.	Равномерный бег 6 минут.. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100ходьба)	1	0	1		Практическая работа;
21.	Равномерный бег 7 минут Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100ходьба)	1	0	1		Практическая работа;
22.	Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100ходьба)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
23.	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. Построение в колонну по одному	1	0	1		Практическая работа;
24.	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка, группировка.	1	0	1		Практическая работа;

25.	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка, построение в шеренгу. Группировка.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Акробатика. Строевые упражнения. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Акробатика. Строевые упражнения. Основная стойка. перестроение в круг.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Акробатика. Строевые упражнения.. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Висы. Лазание по гимнастической стенке.ОРУ в движении.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Висы. Лазание по гимнастической стенке.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Висы. Лазание по гимнастическому канату. ОРУ в движении.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Висы. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания лежа на животе.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Висы. Ходьба по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Висы. Перестроение по звеньям по заранее установленным местам.	1	0	1		Практическая работа;
35.	Опорный прыжок. Лазание по гимнастической стенке. Стойка на	1	0	1		Практическая работа;

36.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты в сторону.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Повороты в сторону, Строевые команды.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. ОРУ в движении.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Опорный прыжок. Строевые упражнения. Игра: Три движения.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Подвижные игры. ОРУ. Игры: К своим флажкам. Два мороза.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Подвижные игры. ОРУ. Игры: К своим флажкам. Два мороза.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Подвижные игры.ОРУ. Игры: Класс, смирно! Октябрята.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Подвижные игры. ОРУ. Игры: Класс, смирно! Октябрята.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Подвижные игры. ОРУ. Игры : Метко в цель. Перегрузка арбузов. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
45.	Подвижные игры. ОРУ. Игры : Метко в цель. Перегрузка арбузов. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа;
46.	Подвижные игры.ОРУ. Игры: Через кочки и пенечки. Кто дальше бросит. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа;
47.	Подвижные игры. ОРУ. Игры: Через кочки и пенечки. Кто дальше бросит. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа;

48.	Подвижные игры.ОРУ. Игры : Волк во рву. Посадка картофеля.. Вызов номеров. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Подвижные игры. ОРУ. Игры : Волк во рву.Посадка картофеля. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Подвижные игры. ОРУ. Игры: Через кочки и пенечки. Капитаны. Прыгающие воробушки. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа;
51.	Подвижные игры. ОРУ. Игры: Через кочки и пенечки. Капитаны. Прыгающие воробушки. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа;
52.	Подвижные игры. ОРУ. Игры: Пятнашки. Два мороза. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Подвижные игры. ОРУ. Игры: Прыгающие воробушки. Зайцы в огороде.Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Подвижные игры. ОРУ. Игры: Зайцы в огороде. Капитаны. Прыгающие воробушки. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа;
55.	Подвижные игры. ОРУ. Игры: Зайцы в огороде. Капитаны. Прыгающие воробушки. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа;
56.	ОРУ. Игры: Точный расчет. Лиса и куры.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Подвижные игры. ОРУ. Игры: Лиса и куры. Точный расчет. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа;
58.	Подвижные игры. ОРУ. Игры: Лиса и куры. Точный расчет. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа;

59.	Подвижные игры на основе баскетбола.Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Подвижные игры на основе баскетболаБросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Подвижные игры на основе баскетбола Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1	0	1		Практическая работа;
62.	Подвижные игры на основе баскетбола Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте . Передача мяча снизу на месте.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Подвижные игры на основе баскетбола Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1	0	1		Практическая работа;
64.	мПодвижные игры на основе баскетбола Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1	0	1		Практическая работа;
65.	Подвижные игры на основе баскетбола .Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте в щит.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Подвижные игры на основе баскетбола . Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;

68.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;
69.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;
70.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на местев щит. Передача мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;
71.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте в щит. Ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа;
72.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;
73.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
74.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
75.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.Ведение мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;
76.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.Ведение мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;

77.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;
78.	Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;
79.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бегаю(50 бега, 100 ходьбы)	1	0	1		Практическая работа;
80.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бегаю(50 бега, 100 ходьбы)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
81.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бегаю(50 бега, 100 ходьбы)	1	0	1		Практическая работа;
82.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бегаю(50 бега, 100 ходьбы)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
83.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бегаю(50 бега, 100 ходьбы)	1	0	1		Практическая работа;
84.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бегаю(50 бега, 100 ходьбы)	1	0	1		Практическая работа;
85.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бегаю(50 бега, 100 ходьбы)	1	0	1		Практическая работа;
86.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бегаю(50 бега, 100 ходьбы)	1	0	1		Практическая работа;
87.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бегаю(50 бега, 100 ходьбы)	1	0	1		Практическая работа;
88.	Равномерный бег. Чередование ходьбы и бегаю(50 бега, 100 ходьбы)	1	0	1		Практическая работа;

89.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Сочетание различных видов ходьбы.Бег с изменением направления, ритма и темпа. Без 30 метров.	1	0	1		Практическая работа;
90.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Сочетание различных видов ходьбы.Бег с изменением направления, ритма и темпа. Без 60 метров. Бег в заданном коридоре.	1	0	1		Практическая работа;
91.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Сочетание различных видов ходьбы.Бег с изменением направления, ритма и темпа. Без 60 метров. Бег в заданном кортдоре.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
92.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Сочетание различных видов ходьбы.Бег с изменением направления, ритма и темпа. Без 30 метров.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
93.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Прыжок в длину с места.Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;

94.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Прыжок в длину с места, с разбега. С отталкиванием одной ногой и приземление на две.	1	0	1		Практическая работа;
95.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Прыжки на месте и с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
96.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание малого мяча в цель с 6 метров в цель 1 *1 метр.	1	0	1		Практическая работа;
97.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. метание мяча на дальность полета.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
98.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание мяча в цель.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
99.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание малого мяча на дальность полета.	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Комплект для подвижных игр. Комплект для гимнастики.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ