

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

Пояснительная записка написана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха -8 – изд. Просвещение 2020 год (Школа России) для 1 класса с учетом федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования , утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 №373 ( далее – ФГОС НОО)

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Программа ориентирована на детей с основной физкультурной группой. Дети с подготовительной физкультурной группой освобождаются от сдачи нормативов по характеру своего заболевания или имеют ограничения в различных видах деятельности.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества вфизически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться вразнообразныеформыздоровогообразажизни,использоватьценностифизическойкультурыдлясаморазвития,самоопределенияи самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современногосоциокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросыродителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение вегопрактику современных подходов,новых методики технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детеймладшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической исоциальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма,развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младшихшкольниковвсамостоятельные занятияфизической культуройи спортом.

Цельюобразованияпофизическойкультуревначальнойшколеявляетсяформированиеуучащихсяоснов здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразныхформ занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентациейучебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний испособов 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 развитиеми физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к историии традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой вукреплении 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 совместнойколлективнойдеятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре дляначального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостногоразвития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическаякультура».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 вспортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физическоговоспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещенияРФ 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 Примерныхпрограмм, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могутразрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения,основывающиесянаэтнокультурных,историческихисовременныхтрадицияхрегионаишколы.

Планируемыерезультатывключаютвсебяличностные,метапредметныеипредметныерезультаты.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 современныхнаучно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативныхтехнологий ипередового педагогического опыта.

# Местоучебногопредмета«Физическаякультура»вучебномплане

В1классенаизучениепредметаотводится3часавнеделю,суммарно99часов.

# СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

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

***Способысамостоятельнойдеятельности***.Режимдняиправилаегосоставленияисоблюдения.

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

*Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура.* Правила поведения на уроках физическойкультуры,подбораодеждыдлязанятийвспортивномзалеинаоткрытомвоздухе.

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

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 налыжахступающимшагом(безпалок).Передвижениеналыжахскользящимшагом(безпалок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчкомдвумяногами, ввысоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации по движных 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 наих основе:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России,осознаниееёсвязиструдовойдеятельностьюиукреплениемздоровьячеловека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения вовремя 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, этнокультурнымформами видам соревновательнойдеятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образажизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития ифизической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на ихпоказатели.

# Метапредметные результаты

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

Поокончаниипервогогодаобученияучащиесянаучатся:

*познавательныеУУД:*

* 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 еёнарушений;

*коммуникативныеУУД:*

* 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 определенияпобедителей;

*регулятивныеУУД:*

* выполнятькомплексыфизкультминуток,утреннейзарядки,упражненийпопрофилактикенарушенияи коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитиюфизическихкачеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательнойдеятельности.

# Предметныерезультаты

Кконцуобучениявпервомклассеобучающийсянаучится:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режимедня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбораодеждыдлясамостоятельных занятий;
* выполнятьупражненияутреннейзарядкиифизкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактикееёнарушения;
* демонстрироватьпостроениеиперестроениеизоднойшеренгивдвеивколоннупоодному;
* выполнятьходьбуибегсравномернойиизменяющейсяскоростьюпередвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки наместес поворотамивразные стороныи вдлинутолчком двумяногами;
* передвигатьсяналыжахступающимискользящимшагом(безпалок);
* игратьвподвижныеигрысобщеразвивающейнаправленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  | 2 | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.2 | Осанка человека | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 19 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2.3 | Легкая атлетика | 19 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 69 | 67 | | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса  ГТО | 24 |  |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 24 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 99 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 8 | Чем отличается ходьба от бега | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 9 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 10 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 12 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 13 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 14 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с  невысокой скоростью | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 15 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 16 | Обучение равномерному бегу в  колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 17 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 19 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 20 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 21 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 22 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 23 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 25 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 26 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 27 | Исходные положения в  физических упражнениях | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 28 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 29 | Стилизованные способы  передвижения ходьбой и бегом | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 30 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 31 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 32 | Строевые упражнения и  организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 33 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 34 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 35 |  | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Гимнастические упражнения с мячом |  |  |  |  |  |
| 36 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 37 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 38 | Подъем туловища из  положения лежа на спине и животе | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 39 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 40 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 41 | Разучивание прыжков в группировке | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 42 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 43 | Акробатические упражнения, основные техники |  |  |  |  |  |
| 44 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 45 | Строевые упражнения с лыжами в руках |  |  |  |  |  |
| 46 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 47 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 48 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 50 | Имитационные упражнения техники передвижения на  лыжах скользящим шагом | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 51 | Техника передвижения  скользящим шагом в полной координации | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 52 | Имитационные упражнения  техники передвижения на лыжах | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 53 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 54 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 55 | Техника передвижения  скользящим шагом в полной координации | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 56 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 57 | Считалки для подвижных игр | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 58 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 59 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 60 | Обучение способам  организации игровых площадок | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 61 | Обучение способам  организации игровых площадок | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 62 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 63 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 64 | Разучивание подвижной игры  «Охотники и утки» | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 65 | Разучивание подвижной игры  «Охотники и утки» | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 66 | Разучивание подвижной игры  «Не попади в болото» | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 67 | Разучивание подвижной игры  «Не попади в болото» | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 68 | Разучивание подвижной игры  «Не оступись» | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 69 | Разучивание подвижной игры  «Не оступись» | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 70 | Разучивание подвижной игры  «Кто больше соберет яблок» | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 71 | Разучивание подвижной игры  «Кто больше соберет яблок» | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 72 | Разучивание подвижной игры  «Брось-поймай» | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 73 | Разучивание подвижной игры  «Брось-поймай» | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 74 | Разучивание подвижной игры  «Пингвины с мячом» | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 75 | Разучивание подвижной игры  «Пингвины с мячом» | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 76 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 77 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности  проведения испытаний (тестов)  ВФСК ГТО | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и  30м. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и  30м. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные  игры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные  игры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на  лыжах. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на  лыжах. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные  игры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные  игры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный  бег. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный  бег. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок  набивного мяча. Подвижные  игры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок  набивного мяча. Подвижные  игры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа  на спине. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа  на спине. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в  длину с места толчком двумя  ногами. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в  длину с места толчком двумя  ногами. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед  из положения стоя на | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | гимнастической скамье. Подвижные игры |  |  |  |  |  |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.  Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.  Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный  бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 99 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний  (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  | 1 |  | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 99 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕУЧЕБНЫЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧЕНИКА

Физическаякультура,1-4класс/ЛяхВ.И.,Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение»;

# МЕТОДИЧЕСКИЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧИТЕЛЯ

https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovichhttps://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich

# ЦИФРОВЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕСУРСЫИРЕСУРСЫСЕТИИНТЕРНЕТ

РОССИЙСКАЯЭЛЕКТРОННАЯШКОЛА

https://resh.edu.ru/subject/9/1/

«Открытый урок. Первое сентября»https://urok.1sept.ru/sport

Разделсайтакорпорации«Российскийучебник»«Начальноеобразование»https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/

Базаразработокдляучителейначальныхклассов[http://pedsovet.su](http://pedsovet.su/)

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассныемероприятияи др.

[http://www.uroki.net](http://www.uroki.net/)