

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нижнекондратинская основная общеобразовательная школа»  
Чистопольского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

Федорова /Л.В.Федорова/

Протокол № 1 от

« 26 » 08 2022 г.

« Утверждено»

Директор МБОУ

«Нижнекондратинская ООШ»

Плотников /П.В.Плотников/

Приказ № 44 от

« 27 » 08 2022 г.

Рабочая программа

по физической культуре для 1 класса

Дмитриевой Ларисы Николаевны

учителя I квалификационной категории

дер.Нижняя Кондрата

2022-2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету "Физическая культура" для 1 класса разработана на основании:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 № 286 с изменениями, утвержденного приказом от 18.07.2022 №569
3. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Нижнекондратинская ООШ» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан;
4. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов МБОУ «Нижнекондратинская ООШ» Чистопольского муниципального района Республики Татарстан;.
5. Учебного плана МБОУ «Нижнекондратинская ООШ» на 2022-2023 учебный год.

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 прикладно-ориентированной 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 68 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 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 культуры, 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
		всего	контрольные работы	практические работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	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;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		1					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0	знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		1					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура							
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
3.2.	Осанка человека	1	0	0	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
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;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		3					
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;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	2	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	8	0	6	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	9	0	8	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	0	6	обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	6	0	4	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	0	10	разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	5	0	5	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	0	3	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);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3	0	3	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	4	0	4	играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		57					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	4	0	4	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		4					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	57			



# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Урок физической культуры в школе	1	0	0	02.09	Устный опрос;
2.	Режим дня школьника	1	0	0	05.09	Устный опрос;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	09.09	Устный опрос;
4.	Осанка человека	1	0	0	12.09	Практическая работа;
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	16.09	Практическая работа;
6.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	19.09	Устный опрос;
7.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	23.09	Практическая работа;
8.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	26.09	Практическая работа;
9.	Построение в одну и в две шеренги. Построение в одну и в две колонны.	1	0	1	30.09	Практическая работа;
10.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты направо,налево, кругом на месте.	1	0	1	03.10	Практическая работа;
11.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Движение в одной колонне с равномерной скоростью.	1	0	1	07.10	Практическая работа;
12.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с высокого старта	1	0	1	10.10	Практическая работа;

13.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 метров с высокого старта	1	0	1	14.10	Практическая работа;
14.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 с высокого старта	1	0	1	17.10	Практическая работа;
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3х10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	21.10	Практическая работа;
16.	Инструктаж по ТБ. Инструкция №28. Акробатические упражнения	1	0	0	24.10	Практическая работа;
17.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	1	0	1	28.10	Практическая работа;
18.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	0	07.11	Практическая работа;
19.	Кувырок вперед и назад	1	0	1	11.11	Практическая работа;
20.	Кувырок в сторону	1	0	1	14.11	Практическая работа;
21.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	18.11	Практическая работа;
22.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	21.11	Практическая работа;
23.	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1	0	1	25.11	Практическая работа;

24.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	28.11	Практическая работа;
25.	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	0	1	02.12	Практическая работа;
26.	Упражнение "стойка на лопатках"	1	0	1	05.12	Практическая работа;
27.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1	09.12	Практическая работа;
28.	Игра «Птица в клетке». Силовые упражнения. Эстафеты	1	0	1	12.12	Практическая работа;
29.	Прыжки через скакалку	1	0	1	16.12	Практическая работа;
30.	Прыжки через скакалку	1	0	1	19.12	Практическая работа;
31.	Подвижные игры	1	0	1	23.12	Практическая работа;
	Подвижные игры	1			26.12	
32.	Организационно методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.	1	0	0	26.12	Устный опрос;
33.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
34.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
35.	Техника ступающего шага на лыжах	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
36.	Скользящий шаг на лыжах без палок	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
37.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;

38.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
39.	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
40.	Скользкий шаг на лыжах с палками	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
41.	Повороты переступанием на лыжах с палками	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
42.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;
43.	Скользкий шаг на лыжах с палками "змейкой"	1	0	1	23.02.2023	Практическая работа;
44.	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
45.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;
46.	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
47.	Закрепление подъема и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
48.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
49.	Эстафета на лыжах	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
50.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа;
51.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;
52.	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;

53.	Легкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;
54.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
55.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;
56.	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
57.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;
58.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
59.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;
60.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;
61.	Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
62.	Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1	0	1	09.05.2023	Практическая работа;
63.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа;
64.	Бег на 30 м (с). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;

65.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1	18.05.2023	Практическая работа;
66.	Подвижные игры. Эстафеты	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	57		

## **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**

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

ШКОЛА

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

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Спортивный инвентарь

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный инвентарь



