**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

Первомайский район

МБОУ "Уральская СОШ имени Героя Социалистического Труда Манина Е.Н."

Согласовано: Утверждаю

Заместитель УВР Директор школы:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Надыршина А.К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А.Минько

Приказ № \_\_ « \_\_\_»\_\_\_\_\_2023г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ((ID 4647948)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Сембиев Асхат Орынбасарович

учитель физической культуры

п. Уральский 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯЗАПИСКА

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

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современногосоциокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросыродителей,учителейиметодистовнаобновлениесодержанияобразовательногопроцесса,внедрениевегопрактикусовременныхподходов,новыхметодикитехнологий.

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,развитиюпамяти,вниманияимышления,предметноориентируетсянаактивноевовлечениемладшихшкольниковвсамостоятельныезанятияфизическойкультуройиспортом.

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 физическихупражненийоздоровительной,спортивнойиприкладноориентированнойнаправленности.

Развивающаяориентацияучебногопредмета«Физическаякультура»заключаетсявформированииумладших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развитияфизическихкачествиобученияфизическимупражнениямразнойфункциональнойнаправленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся вздоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельныхзанятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведенияфизкультминутокиутреннейзарядки,закаливающихпроцедур,наблюденийзафизическимразвитиемифизическойподготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к историии традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярнымзанятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой вукреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихсяактивно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия сосверстниками 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, ориентирующийпедагогическийпроцесснаразвитиецелостнойличностиобучающихся. Достижениецелостногоразвитиястановитсявозможнымблагодаряосвоениюмладшимишкольникамидвигательной

деятельности,представляющейсобойосновусодержанияучебногопредмета«Физическаякультура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальнойприроды обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный,операциональныйимотивационно-процессуальныйкомпоненты,которыенаходятсвоёотражениевсоответствующихдидактическихлинияхучебногопредмета.

ВцеляхусилениямотивационнойсоставляющейучебногопредметаиподготовкишкольниковквыполнениюкомплексаГТОвструктурупрограммывраздел«Физическоесовершенствование»

водится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данныймодуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии вспортивныхсоревнованиях,развитиинациональныхформсоревновательнойдеятельностиисистемфизическоговоспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечиваетсяПримернымипрограммамиповидамспорта,которыерекомендуютсяМинистерствомпросвещенияРФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациямиисходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимойматериально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерныхпрограмм, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могутразрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» ивключать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения,основывающиесянаэтнокультурных,историческихисовременныхтрадицияхрегионаишколы.

Планируемыерезультаты включаютвсебяличностные,метапредметныеипредметныерезультаты.

Личностныерезультаты представленывпрограммезавесьпериодобученияв начальнойшколе;метапредметные ипредметныерезультаты—за каждыйгодобучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современныхнаучно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативныхтехнологийипередовогопедагогическогоопыта.

Местоучебногопредмета«Физическаякультура» вучебномплане

В1классенаизучениепредметаотводится3часавнеделю,суммарно99часов.

СОДЕРЖАНИЕУЧЕБНОГОПРЕДМЕТА

***Знания о физической культуре.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическимиупражнениямииспортомпоукреплениюздоровья,физическомуразвитиюифизическойподготовке.

Связьфизическихупражненийсдвижениямиживотныхитрудовымидействиямидревнихлюдей.

***Способы самостоятельнойдеятельности***.Режим дняиправилаегосоставленияисоблюдения.

***Физическое совершенствование.****Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека итребованиякпроведениюгигиеническихпроцедур.Осанкаикомплексыупражненийдляправильногоеёразвития.Физические упражнениядляфизкультминутокиутреннейзарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физическойкультуры,подбораодеждыдлязанятийвспортивномзале инаоткрытомвоздухе.

Гимнастикасосновамиакробатики.Исходныеположениявфизическихупражнениях: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.

Гимнастическиеупражнения:стилизованныеспособыпередвиженияходьбойибегом;упражнениясгимнастическиммячом игимнастическойскакалкой;стилизованныегимнастическиепрыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ногизположениялёжанаживоте;сгибаниерукв положенииупорлёжа;прыжкивгруппировке,толчкомдвумяногами;прыжкивупорена руки,толчкомдвумяногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение налыжахступающимшагом(безпалок).Передвижениеналыжахскользящимшагом(безпалок).

Лёгкаяатлетика. Равномернаяходьбаиравномерный бег. Прыжкивдлинуи высотусместатолчкомдвумяногами,ввысотуспрямогоразбега.

Подвижныеи спортивныеигры. Считалкидлясамостоятельнойорганизацииподвижныхигр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качествсредствамиспортивныхиподвижныхигр. Подготовкаквыполнениюнормативныхтребованийкомплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностныерезультаты**

Личностныерезультатыосвоенияучебногопредмета«Физическаякультура»на уровненачальногообщего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации всоответствиистрадиционнымироссийскимисоциокультурнымиидуховно-нравственнымиценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессамсамопознания,самовоспитанияи саморазвития,формированиявнутренней позицииличности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностямииприобретениепервоначальногоопытадеятельностинаихоснове:

* становлениеценностногоотношениякисториииразвитиюфизическойкультурынародовРоссии,осознаниееёсвязиструдовойдеятельностьюиукреплениемздоровьячеловека;
* формированиенравственно-этическихнормповеденияи правилмежличностногообщениявовремяподвижныхигри спортивныхсоревнований,выполнениясовместныхучебныхзаданий;
* проявлениеуважительногоотношенияксоперникамвовремясоревновательнойдеятельности,стремлениеоказывать первуюпомощьпритравмахиушибах;
* уважительноеотношениексодержаниюнациональныхподвижныхигр,этнокультурнымформамивидамсоревновательнойдеятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образажизни;
* проявлениеинтересакисследованиюиндивидуальныхособенностейфизическогоразвитияифизической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на ихпоказатели.

Метапредметныерезультаты

Метапредметныерезультатыотражаютдостиженияучащихсявовладениипознавательными,коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения ихиспользовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются напротяжениикаждогогодаобучения.

Поокончаниипервогогодаобученияучащиеся научатся:

*познавательныеУУД:*

* находитьобщиеиотличительныепризнакив передвиженияхчеловекаиживотных;
* устанавливатьсвязьмеждубытовымидвижениямидревнихлюдейифизическимиупражнениямиизсовременныхвидовспорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлятьпризнакиправильнойинеправильнойосанки,приводитьвозможныепричиныеёнарушений;

*коммуникативныеУУД:*

* воспроизводитьназванияразучиваемыхфизическихупражненийиихисходныеположения;
* высказыватьмнениеоположительномвлияниизанятийфизическойкультурой,оцениватьвлияниегигиеническихпроцедурнаукреплениездоровья;
* управлятьэмоциямивовремязанятийфизическойкультуройипроведенияподвижныхигр,соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся иучителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определенияпобедителей;

*регулятивныеУУД:*

* выполнятькомплексыфизкультминуток,утреннейзарядки,упражненийпопрофилактикенарушенияикоррекцииосанки;
* выполнятьучебныезаданияпообучениюновымфизическимупражнениямиразвитиюфизическихкачеств;
* проявлятьуважительноеотношениекучастникамсовместнойигровойисоревновательнойдеятельности.

Предметныерезультаты

Кконцуобучениявпервом классеобучающийсянаучится:

* приводитьпримерыосновныхдневныхделиихраспределениевиндивидуальномрежимедня;
* соблюдатьправилаповедениянаурокахфизическойкультурой,приводитьпримерыподбораодеждыдлясамостоятельныхзанятий;
* выполнятьупражненияутреннейзарядкиифизкультминуток;
* анализироватьпричинынарушенияосанкиидемонстрироватьупражненияпопрофилактикееё нарушения;
* демонстрироватьпостроениеиперестроениеизоднойшеренгив двеив колоннупоодному;
* выполнятьходьбуибег сравномернойиизменяющейсяскоростьюпередвижения;
* демонстрироватьпередвижениястилизованнымгимнастическимшагомибегом,прыжкинаместе споворотамивразные стороныивдлинутолчкомдвумяногами;
* передвигатьсяналыжахступающим и скользящимшагом(без палок);
* игратьвподвижныеигрысобщеразвивающейнаправленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименованиеразделовитемпрограммы** | **Количествочасов** | | | **Датаизучения** | **Видыдеятельности** | **Виды,формыконтроля** | **Электронные(цифровые)**  **образовател** | **Личностныерезультаты** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| Раздел1.**Знанияофизическойкультуре** | | | | | | | | |  |
| 1.1. | **Что понимается подфизическойкультурой** | 2 | 0 | 2 |  | обсуждаютрассказучителяовидахспортаизанятиях | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Первоначальныепредставленияо  научнойкартинемираПознавательныеинтересы,активность,инициативность,любознательностьисамостоятельностьвпознании |
|  |  |  |  |  | физическимиупражнениями, |  |  |
|  |  |  |  |  | которымобучаютшкольников |  |  |
|  |  |  |  |  | наурокахфизической |  |  |
|  |  |  |  |  | культуры,рассказываютоб |  |  |
|  |  |  |  |  | известныхвидах спортаи |  |  |
|  |  |  |  |  | проводятпримерыупражнений, |  |  |
|  |  |  |  |  | которыеумеютвыполнять;; |  |  |
|  |  |  |  |  | проводятсравнениемежду |  |  |
|  |  |  |  |  | современнымифизическими |  |  |
|  |  |  |  |  | упражнениямиитрудовыми |  |  |
|  |  |  |  |  | действиямидревнихохотников, |  |  |
|  |  |  |  |  | устанавливаютвозможную |  |  |
|  |  |  |  |  | связьмеждуними; |  |  |
| Итогопоразделу | | 2 |  | | | | | |  |
| Раздел2.**Способысамостоятельнойдеятельности** | | | | | | | | |  |
| 2.1. | **Режимдняшкольника** | 2 | 0 | 2 |  | обсуждают предназначениережима дня, определяютосновныедневныемероприятия | Практическаяработа;Тестирование | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережноеотношениекфизическому ипсихическомуздоровьюПознавательныеинтересы,активность,инициативность,любознательностьисамостоятельностьвпознанииПризнаниеиндивидуальностикаждого человекаСоблюдениеправилздоровогои  безопасного(длясебяидругихлюдей)образажизнивокружающейсреде(втомчисле  информационной) |
|  |  |  |  |  | первоклассникаираспределяют | ; |  |
|  |  |  |  |  | ихпочасамсутрадовечера;; |  |  |
|  |  |  |  |  | знакомятсястаблицейрежима |  |  |
|  |  |  |  |  | дня иправиламиеёоформления, |  |  |
|  |  |  |  |  | уточняютиндивидуальные |  |  |
|  |  |  |  |  | мероприятияизаполняют |  |  |
|  |  |  |  |  | таблицу(пообразцу,с |  |  |
|  |  |  |  |  | помощьюродителей); |  |  |
| Итогопоразделу | | 2 |  | | | | | |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел3.**Оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | | | | |  |
| 3.1. | **Личная гигиена игигиеническиепроцедуры** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятсяспонятием«личнаягигиена», обсуждаютположительнуюсвязьличнойгигиеныссостояниемздоровьячеловека;;  знакомятсясгигиеническимипроцедурамииправиламиихвыполнения,устанавливаютвремяих проведенияврежимедня; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережноеотношениекфизическому ипсихическомуздоровьюПознавательныеинтересы,активность,инициативность,любознательностьисамостоятельностьвпознанииПризнаниеиндивидуальностикаждого человекаСоблюдениеправилздоровогои  безопасного(длясебяидругихлюдей)образажизнивокружающейсреде(втомчисле  информационной) |
| 3.2. | **Осанкачеловека** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятсяспонятием«осанкачеловека», правильной инеправильной формойосанки,обсуждают еёотличительныепризнаки;;  разучиваютупражнениядляпрофилактикинарушенияосанки  (упражнениядля формированиянавыка прямостояния иупражнениядляразвитиясилыотдельныхмышечныхгрупп); | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережноеотношениекфизическому ипсихическомуздоровьюПознавательныеинтересы,активность,инициативность,любознательностьисамостоятельностьвпознанииПризнаниеиндивидуальностикаждого человекаСоблюдениеправилздоровогои  безопасного(длясебяидругихлюдей)образажизнивокружающей  среде(втомчислеинформационной) |
| 3.3. | **Утренняя зарядка ифизкультминутки в режимедняшкольника** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждаютрассказучителяо  физкультминуткекаккомплексефизических упражнений, еёпредназначениивучебной  деятельности учащихсямладшегошкольноговозраста;разучиваюткомплексутреннейзарядки, контролируютправильность ипоследовательностьвыполнениявходящихвнегоупражнений | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережноеотношениекфизическому ипсихическомуздоровьюПознавательныеинтересы,активность,инициативность,любознательностьисамостоятельностьвпознанииПризнаниеиндивидуальностикаждогочеловека  Соблюдениеправил |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | (упражнениядляусилениядыханияиработысердца;длямышцрук,туловища,спины,животаиног;дыхательныеупражнениядля  восстановленияорганизма); |  |  | здоровогои  безопасного(длясебяидругихлюдей)образажизнивокружающейсреде (в том числеинформационной) |
| Итогопоразделу | | 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел4.**Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура** | | | | | | | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | *Модуль"Гимнастикасосновамиакробатики".***Правилаповедениянаурокахфизическойкультуры** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятсясправиламиповедениянауроках  физической культуры,требованиямикобязательномуихсоблюдению;;  знакомятсясформойодеждыдля занятий физическойкультуройв спортивном зале ивдомашнихусловиях,вовремяпрогулокнаоткрытомвоздухе; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережноеотношениекфизическому ипсихическомуздоровьюПознавательныеинтересы,активность,инициативность,любознательностьисамостоятельностьвпознанииПризнаниеиндивидуальностикаждого человекаСоблюдениеправилздоровогои  безопасного(длясебяидругихлюдей)образажизнивокружающейсреде(втомчисле  информационной) |
| 4.2. | *Модуль"Гимнастикасосновамиакробатики".* **Исходныеположения в физическихупражнениях** | 3 | 0 | 3 |  | знакомятсяспонятием  «исходноеположение»изначением исходногоположениядляпоследующеговыполнения упражнения;;разучивают основныеисходные положения длявыполнения  гимнастическихупражнений,ихназванияитребованияквыполнению (стойки;упоры;седы,положениялёжа); | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережноеотношениекфизическому ипсихическомуздоровьюПознавательныеинтересы,активность,инициативность,любознательностьисамостоятельностьвпознанииПризнаниеиндивидуальностикаждого человекаСоблюдениеправилздоровогои  безопасного(длясебяидругихлюдей)образажизнивокружающей  среде(втомчислеинформационной) |
| 4.3. | *Модуль"Гимнастикасосновамиакробатики".***Строевые**  **упражненияиорганизующие** | 5 | 1 | 4 |  | разучивают способыпостроениястоянаместе(шеренга,колоннапоодному, | Зачет;Практическая  работа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережноеотношениекфизическому ипсихическому |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **командынаурокахфизическойкультуры** |  |  |  |  | двешеренги,колоннапоодномуиподва);;  разучиваютповороты,стоянаместе (вправо, влево);;разучивают передвижениеходьбойвколоннепоодномусравномернойскоростью; |  |  | здоровьюПознавательныеинтересы,активность,инициативность,любознательностьисамостоятельностьвпознанииПризнаниеиндивидуальностикаждого человекаСоблюдениеправилздоровогои  безопасного(длясебяидругихлюдей)образажизнивокружающейсреде(втомчисле  информационной) |
| 4.4. | *Модуль"Гимнастикасосновамиакробатики".***Гимнастическиеупражнения** | 10 | 0 | 10 |  | разучивают стилизованныепередвижения(гимнастическийшаг;  гимнастический бег;чередованиегимнастическойходьбыс  гимнастическим бегом);;разучивают упражнения сгимнастическим мячом(подбрасываниеоднойрукойидвумя руками;перекладываниес одной руки на другую;прокатывание под ногами;поднимание ногами изположения лёжа на полу);;разучивают упражнения соскакалкой(перешагиваниеиперепрыгиваниечерезскакалку,лежащуюнаполу;поочерёдноеипоследовательноевращениесложеннойвдвоескакалкой  однойрукойсправогоилевогобока,двумярукамисправогоилевого бока, перед собой);;разучивают упражнения вгимнастических прыжках(прыжки в высоту сразведением рук и ног всторону; с приземлением вполуприседе;споворотомв  правуюилевуюсторону); | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережноеотношениекфизическому ипсихическомуздоровьюПознавательныеинтересы,активность,инициативность,любознательностьисамостоятельностьвпознанииПризнаниеиндивидуальностикаждого человекаСоблюдениеправилздоровогои  безопасного(длясебяидругихлюдей)образажизнивокружающейсреде (в том числеинформационной) |
| 4.5. | *Модуль"Гимнастикасосновамиакробатики".***Акробатические** | 9 | 1 | 8 |  | обучаютсяподъёмутуловищаизположениялёжанаспинеи | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережноеотношениекфизическомуи |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **упражнения** |  |  |  |  | животе;;обучаютсяподъёмуногизположениялёжанаживоте;;  обучаются сгибаниюруквположении упор лёжа;;разучивают прыжки вгруппировке,толчкомдвумяногами;;  разучиваютпрыжкивупорена руках, толчком двумяногами; |  |  | психическомуздоровьюПознавательныеинтересы,активность,инициативность,любознательностьисамостоятельностьвпознанииПризнаниеиндивидуальностикаждого человекаСоблюдениеправилздоровогои  безопасного(длясебяидругихлюдей)образажизнивокружающей  среде(втомчислеинформационной) |
| 4.6. | Модуль"Лыжнаяподготовка".Строевыекомандывлыжнойподготовке | 3 | 0 | 3 |  | пообразцуучителяразучиваютвыполнениестроевыхкоманд:  «Лыжинаплечо!»;«Лыжиподруку!»;«Лыжикноге!»,стоянаместе в одну шеренгу;;разучивают способыпередвижениявколоннеподваслыжамивруках; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережноеотношениекфизическому ипсихическомуздоровьюПознавательныеинтересы,активность,инициативность,любознательностьисамостоятельностьвпознанииПризнаниеиндивидуальностикаждого человекаСоблюдениеправилздоровогои  безопасного(длясебяидругихлюдей)образажизнивокружающейсреде(втомчисле  информационной) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.7. | Модуль"Лыжная  подготовка".Передвижениеналыжахступающимискользящимшагом | 11 | 1 | 10 |  | разучиваютимитационныеупражнения техникипередвиженияналыжахступающим шагом,контролируютотдельныееёэлементы;;  разучиваютисовершенствуюттехнику ступающего шагавовремя передвижения поучебнойдистанции;;  наблюдаютианализируютобразецтехникипередвиженияналыжахучителяскользящим  шагом,уточняютотдельныееё | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережноеотношениекфизическому ипсихическомуздоровьюПознавательныеинтересы,активность,инициативность,любознательностьисамостоятельностьвпознанииПризнаниеиндивидуальностикаждого человекаСоблюдениеправилздоровогои  безопасного(длясебя |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | элементы,  сравнивают с техникойступающего шага,выделяютотличительные признаки;;разучивают имитационныеупражнения техникипередвижения на лыжахскользящим шагом без лыж,контролируютотдельныееёэлементы(пофазамдвиженияив полной координации);;разучивают техникупередвижения скользящимшагомвполной  координацииисовершенствуют  еёвовремяпрохожденияучебнойдистанции; |  |  | идругихлюдей)образажизнивокружающейсреде (в том числеинформационной) |
| 4.8. | *Модуль"Лёгкаяатлетика".***Равномерноепередвижениевходьбеибеге** | 10 | 0 | 10 |  | обучаютсяравномернойходьбев колоне по одному сиспользованием лидера(передвижение учителя);;обучаютсяравномернойходьбев колонне по одному сизменением скоростипередвижения сиспользованиемметронома;;обучаютсяравномернойходьбев колонне по одному сизменением скоростипередвижения(покоманде);;обучаютсяравномерномубегувколоннепоодномусневысокойскоростьюсиспользованиемлидера (передвижениеучителя);;  обучаются равномерному бегу вколонне по одному с невысокойскоростью;;  обучаютсяравномерномубегувколонне по одному с разнойскоростьюпередвижения сиспользованием лидера;;обучаютсяравномерномубегувколонне по одному с разнойскоростьюпередвижения(покоманде);;  обучаютсяравномерномубегув  колоннепоодномув | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережноеотношениекфизическому ипсихическомуздоровьюПознавательныеинтересы,активность,инициативность,любознательностьисамостоятельностьвпознанииПризнаниеиндивидуальностикаждого человекаСоблюдениеправилздоровогои  безопасного(длясебяи другихлюдей)образажизнивокружающейсреде (в том числеинформационной) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | чередованиисравномерной  ходьбой(покоманде); |  |  |  |
| 4.9. | *Модуль"Лёгкаяатлетика".*  **Прыжоквдлинусместа** | 4 | 1 | 3 |  | разучивают одновременноеотталкивание двумя ногами(прыжкивверхизполуприседанаместе;споворотомвправуюилевуюсторону);;  обучаютсяприземлениюпослеспрыгиваниясгоркиматов;;обучаютсяпрыжкувдлинусместавполнойкоординации; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережноеотношениекфизическому ипсихическомуздоровьюПознавательныеинтересы,активность,инициативность,любознательностьисамостоятельностьвпознанииПризнаниеиндивидуальностикаждого человекаСоблюдениеправилздоровогои  безопасного(длясебяидругихлюдей)образажизнивокружающейсреде(втомчисле  информационной) |
| 4.10 | *Модуль"Лёгкаяатлетика".***Прыжоквдлинуиввысотуспрямого разбега** | 6 | 0 | 6 |  | наблюдаютвыполнениеобразцатехники прыжка в высоту спрямогоразбега,анализируютосновныеегофазы(разбег,отталкивание, полёт,приземление);;  разучиваютфазуприземления(послепрыжкавверхтолчкомдвумя ногами;послепрыжкавверх-вперёд толчком двумяногамисневысокойплощадки);;разучиваютфазуотталкивания(прыжки на одной ноге поразметкам,многоскоки,прыжкитолчкомоднойногойвперёд-вверх с места и с разбега сприземлением);;  разучиваютфазыразбега(бегпоразметкамсускорением;бегсускорениемипоследующимотталкиванием);;  разучиваютвыполнениепрыжкавдлинусместа,толчкомдвумяв  полнойкоординации; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережноеотношениекфизическому ипсихическомуздоровьюПознавательныеинтересы,активность,инициативность,любознательностьисамостоятельностьвпознанииПризнаниеиндивидуальностикаждого человекаСоблюдениеправилздоровогои  безопасного(длясебяидругихлюдей)образажизнивокружающейсреде (в том числеинформационной) |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.11 | *Модуль"Подвижныеиспортивныеигры".*  **Подвижныеигры** | 20 | 0 | 20 |  | разучиваютсчиталкидляпроведения совместныхподвижныхигр;используютихприраспределенииигровыхролей среди играющих;;разучиваютигровыедействияиправила подвижных игр,обучаются способаморганизации и подготовкиигровых площадок;;  обучаютсясамостоятельнойорганизацииипроведениюподвижныхигр(поучебнымгруппам);;  играютвразученныеподвижныеигры; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережноеотношениекфизическому ипсихическомуздоровьюПознавательныеинтересы,активность,инициативность,любознательностьисамостоятельностьвпознанииПризнаниеиндивидуальностикаждого человекаСоблюдениеправилздоровогои  безопасного(длясебяидругихлюдей)образажизнивокружающейсреде(втомчисле  информационной) |
| Итогопоразделу | | 89 |  | | | | | |  |
| Раздел5.**Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура** | | | | | | | | |  |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрацияприростапоказателей физическихкачеств к**  **нормативнымтребованиямкомплекса ГТО** | 10 | 3 | 7 |  | демонстрация приростапоказателейфизическихкачеств к нормативнымтребованиямкомплексаГТО; | Практическаяработа;Тестирование  ; | https://resh.edu.ru/subject/9/ | Бережноеотношениекфизическому ипсихическомуздоровьюПознавательныеинтересы,активность,инициативность,любознательностьисамостоятельностьвпознанииПризнаниеиндивидуальностикаждого человекаСоблюдениеправилздоровогои  безопасного(длясебяидругихлюдей)образажизнивокружающейсреде(втомчисле  информационной) |
| Итогопоразделу | | 10 |  | | | | | |  |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПОПРОГРАММЕ | | 99 | 7 | 92 |  | | | |  |

ПОУРОЧНОЕПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | | | **Дата**  **изучения** | | | **Виды,формыконтроля** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| план | факт | коррект |
| 1. | Урокфизическойкультурыв  школе | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 2. | Правила поведения на урокефизическойкультуры | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; Устныйопрос; |
| 3. | Режимдняшкольника | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; Устныйопрос; |
| 4. | Самостоятельноесоставление комплексаупражнений утреннейгимнастики | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; Устныйопрос; |
| 5. | Основныеправилаличнойгигиены | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 6. | Осанкачеловека | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 7. | Утренняязарядкаи  физкультминутки в режимедня школьника | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".***Равномерноепередвижение в ходьбе ибеге.** Правила безопасностина  урокелегкойатлетики**.** | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 9. | Правила безопасности наурокелегкойатлетики.  Техникачелночногобегас  высокогостарта | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 10. | Разновидности ходьбы. Ходьба с преодоление препятствий. Бег сускорением, 20м.  Подвижная игра «Пустое место». Челночный бег | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | Разновидности ходьбы ибега.Ходьбапоразметкам.Ходьбаспреодолениемпрепятствий. Бег сускорением,30м.Игра  «Пятнашки». | 1 | 0 | 1 |  | | |  | |  | Практическаяработа; |
| 12. | Музыкально-сценическаяигра "Маленькие мышкипрячутсяоткошки:способы  передвижения | 1 | 0 | 1 |  | | |  | |  | Практическаяработа; |
| 13. | Танцевальныешаги:  «полечка» | 1 | 0 | 1 |  | | |  | |  | Практическаяработа; |
| 14. | Танцевальныешаги:  «ковырялочка» | 1 | 0 | 1 |  | | |  | |  | Практическаяработа; |
| 15. | Музыкально-сценическаяигра "Музыкальныйпаровозик":способы  передвижения | 1 | 0 | 1 |  | | |  | |  | Практическаяработа; |
| 16. | Музыкально-сценическаяигра"Танцуемвместе".  Способыпередвижения | 1 | 0 | 1 |  | | |  | |  | Практическаяработа; |
| 17. | Бег,сочетаемыйскруговымидвижениями  руками(«стрекоза») | 1 | 0 | 1 |  | |  | | |  | Практическаяработа; |
| 18. | *Модуль "Лёгкаяатлетика".*  **Прыжоквдлинусместа** | 1 | 0 | 1 |  | |  | | |  | Практическаяработа; |
| 19. | Прыжкитолчкомсдвухног  вперёд,назад,споворотомна45°и90°вобестороны | 1 | 0 | 1 |  | |  | | |  | Практическаяработа; |
| 20. | Отработканавыковвыполненияпрыжков  толчкомсдвухногвперёд,  назад, с поворотом на 45° и90°вобестороны | 1 | 0 | 1 |  | |  | | |  | Практическаяработа; |
| 21. | Упражнения для развитиясилы. Прыжок в длину сместа.Игра«Быстропо  местам». | 1 | 0 | 0 |  | |  | | |  | Практическаяработа;  Тестирование |
| 22. | *Модуль "Гимнастика сосновами*  *акробатики".***Правила**  **поведения на урокахфизическойкультуры** | 1 | 0 | 1 |  |  | | |  | | Практическаяработа; |
| 23. | *Модуль "Гимнастика сосновами*  *акробатики".***Исходные**  **положениявфизических упражнениях** | 1 | 0 | 1 |  |  | | |  | | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24. | Общиепринципы  выполнениягимнастическихупражнений | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 25. | Освоениетехники  выполнения упражненийобщейразминкис  контролем дыхания | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26. | *Модуль "Гимнастика сосновами*  *акробатики".***Строевыеупражнения иорганизующие командынаурокахфизической**  **культуры** | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 27. | Организующиекоманды:  «Стройся»,«Смирно»,«Напервый, второйрассчитайсь», «Вольно»,  «Шагоммарш»,«Наместестой,раз,два», «Равняйсь»,  «Вдвешеренги становись» | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 28. | Отработканаыков  выполнения организующихкоманд:«Стройся»,  «Смирно», «На первый,второй рассчитайсь»,  «Вольно»,«Шагоммарш»,  «Наместестой,раз,два»,  «Равняйсь»,«Вдвешеренгистановись» | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 29. | Отработканаыков  выполнения организующихкоманд:«Стройся»,  «Смирно», «На первый,второй рассчитайсь»,  «Вольно»,«Шагоммарш»,  «Наместестой,раз,два»,  «Равняйсь»,«Вдвешеренгистановись» | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 30. | Отработканаыков  выполнения организующихкоманд:«Стройся»,  «Смирно», «На первый,второй рассчитайсь»,  «Вольно»,«Шагоммарш»,  «Наместестой,раз,два»,  «Равняйсь»,«Вдвешеренгистановись» | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31. | Передвижениевколоннепоодному по указаннымориентирам.Выполненияорганизующих  команд:«Стройся»,  «Смирно», «На первый,второй рассчитайсь»,  «Вольно»,«Шагоммарш»,  «Наместестой,раз,два»,  «Равняйсь»,«Вдвешеренгистановись» | 1 | 1 | 0 |  | | |  |  | Практическаяработа;тестирование |
| 32. | *Модуль "Гимнастика сосновамиакробатики".*  **Гимнастическиеупражнения.** Упражненияобщей  разминки: приставные шагивперёднаполнойстопе  (гимнастическийшаг) | 1 | 0 | 1 |  | | |  |  | Практическаяработа; |
| 33. | Отработканавыков  выполения приставных  шагов вперёд на полнойстопе(гимнастическийшаг) | 1 | 0 | 1 |  | | |  |  | Практическаяработа; |
| 34. | Комплекс упражнений для спредметами. Упражнения соскакалкой:вращениекистьюрукискакалки,сложеннойвчетверо,—передсобой,сложеннойвдвое — поочерёдно влицевой,боковой  плоскостях. | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  | Практическаяработа; |
| 35. | Отработканавыков  выполненияупражненийсоскакалкой: вращениекистьюрукискакалки,сложеннойвчетверо,—перед собой, сложеннойвдвое — поочерёдно влицевой,боковой  плоскостях. | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  | Практическаяработа; |
| 36. | Комплексупражненийспредметами. Упражнения смячом.Удержание  гимнастического мяча.Баланс мяча на ладони,передачамячаизрукив  руку | 1 | 0 | 1 |  | |  | |  | Практическаяработа; |
| 37. | Отработканавыков  удержаниягимнастического мяча.Баланс мячана  ладони, передача мяча изрукивруку | 1 | 0 | 1 |  |  | | |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 38. | Одиночный отбив мячаотпола.Переброскамячасладонинатыльнуюсторону  рукииобратно | 1 | 0 | 1 |  |  | |  | Практическаяработа; |
| 39. | Отработканавыководиночногойотбивамячаотпола,переброскимячасладонинатыльнуюсторону  рукииобратно | 1 | 0 | 1 |  |  | |  | Практическаяработа; |
| 40. | Перекат мяча по полу, порукам | 1 | 0 | 1 |  |  | |  | Практическаяработа; |
| 41. | Отработканавыковперекатамячапополу,порукам | 1 | 0 | 1 |  |  | |  | Практическаяработа; |
| 42. | *Модуль "Гимнастика сосновамиакробатики".*  **Акробатическиеупражнения**. Упражнениядля развития гибкостипозвоночника и плечевогопояса(«мост»)из  положениялёжа | 1 | 0 | 1 |  |  | |  | Практическаяработа; |
| 43. | Отработканавыков  выполнения упражнения дляразвития гибкостипозвоночника и плечевогопояса(«мост»)из  положениялёжа | 1 | 1 | 0 |  |  |  | | Практическаяработа;тестирование |
| 44. | Группировка,кувыроквсторону | 1 | 0 | 1 |  |  |  | | Практическаяработа; |
| 45. | Отработканавыков  выполнениягруппировки,кувыркавсторону | 1 | 0 | 1 |  |  |  | | Практическаяработа; |
| 46. | Упражнениядляукреплениямышцтелаиразвитиягибкостипозвоночника,упражнения дляразогревания(скручивания)  мышцспины(«верёвочка») | 1 | 0 | 1 |  |  |  | | Практическаяработа; |
| 47. | Отработканавыков  выполнения упражненийдля укрепления мышц телаи развития гибкостипозвоночника, упражнениядля разогревания(скручивания)мышцспины («верёвочка») | 1 | 0 | 1 |  |  |  | | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 48. | Упражненияупражнениядля укрепления мышцспиныиувеличения их  эластичности(«рыбка») | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 49. | Отработканавыков  выполнения упражнения дляукрепления мышц спины иувеличенияихэластичности  («рыбка») | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 50. | Освоение подводящихупражненийквыполнениюпродольныхипоперечных  шпагатов(«ящерка») | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 51. | *Модуль"Лыжнаяподготовка*".**Строевыекоманды в лыжнойподготовке.**  Организационно-  методическиетребованиянауроке. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 52. | Лыжная подготовка.Строевыекомандывлыжной  подготовке | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 53. | Лыжнаяподготовка.  Строевыекомандывлыжнойподготовке | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 54. | "Лыжная  подготовка". Передвижениена лыжах ступающим искользящим шагом. Техникаступающегошага  налыжахбезпалок | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 55. | Скользящий шаг на лыжахбез палок | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 56. | Поворотыпереступаниемналыжахбез палок | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 57. | Ступающий шаг на лыжах спалками | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 58. | Скользящий шаг на лыжах спалками | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 59. | Поворотыпереступаниемналыжахс палками | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 60. | Скользящий шаг на лыжах спалками"змейкой" | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 61. | Передвижениена лыжахс  палками одновременнымодношажным ходом | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 62. | Передвижениена лыжахс  палкамиипопеременнымдвухшажнымходом | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 63. | Закреплениескользящегоиступающего шага споворотом переступаниемналыжахспалкамиибез  палок | 1 | 1 | 0 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 64. | *Модуль "Подвижные испортивныеигры".*  **Подвижныеигры. ТБ** | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 65. | Бросок и ловля мяча.Баскетбол | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 66. | Баскетбол.Отработканавыковброскаи  ловлимяча | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 67. | Баскетбол. Одиночныйотбивмячаот  пола. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 68. | Баскетбол. Отработканавыков  одиночногоотбивамячаот  пола | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 69. | Баскетбол. Закреплениенавыков  выполненияупражненийс  мячом | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 70. | Баскетбол. Игровые заданиясмячом | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 71. | Музыкально-сценические иподвижныеигры:"Бабочка".  Способыпередвижения | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 72. | Волейбол. Подбрасываниемяча.Игра«Волкворву» | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 73. | Волейбол.Ловляипередачамяча.  Игра «Гонкамячей» | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 74. | Волейбол. Упражненияс  мячом. Игра«Ктоточнее?» | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 75. | Баскетбол. Ведение мяча.Игра «Белочкисобачки» | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |
| 76. | Подвижнаяигра  "Космонавты", «Волки вовру» | 1 | 0 | 1 |  |  |  | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 77. | Подвижные игры на основеБаскетбола. Броски в цель(мишень). Игра«Попадив  обруч». | 1 | 0 | 1 |  |  | |  | Практическаяработа; |
| 78. | Эстафета с баскетбольныммячом.Броскивцель(щит).  Игра«Передал-садись». | 1 | 0 | 1 |  |  | |  | Практическаяработа; |
| 79. | Разновидности приема ипередачимяча.Подвижная  игра«Лисаизайцы» | 1 | 0 | 1 |  |  | |  | Практическаяработа; |
| 80. | Подвижные игры разныхнародов. Игры «Прыгающиеворобушки»,«Зайцывогороде» | 1 | 0 | 1 |  |  | |  | Практическаяработа; |
| 81. | Игры:«Западня»,  «Конники-спортсмены».Эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | | Практическаяработа; |
| 82. | Игры:«Веревочкаподногами»,«Вызовномера».  Эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  |  |  | | Практическаяработа; |
| 83. | Подвижные игры разныхнародов.«День ночь»  «Салки-догонялки» | 1 | 0 | 1 |  |  |  | | Практическаяработа; |
| 84. | *Модуль "Лёгкаяатлетика".*  **Прыжок в длину и ввысотуспрямогоразбега** | 1 | 0 | 1 |  |  |  | | Практическаяработа; |
| 85. | Подскокичерезскакалкувперёд,назад | 1 | 0 | 1 |  |  |  | | Практическаяработа; |
| 86. | Отработканавыков  выполнения подскоковчерез  скакалкувперёд,назад | 1 | 0 | 1 |  |  |  | | Практическаяработа; |
| 87. | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Игра«Удочка» | 1 | 0 | 1 |  |  |  | | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 88. | Прыжок ввысотус разбегав4-5шагов.Челночныйбег. | 1 | 0 | 1 | |  | | |  |  | Практическаяработа; |
| 89. | Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов.Прыжокввысотус  разбегав4-5шагов. | 1 | 0 | 1 | |  | | |  |  | Практическаяработа; |
| 90. | Демонстрация приростапоказателейфизических  качествкнормативным  требованиямкомплекса  ГТО. | 1 | 0 | 1 | |  | | |  |  | Практическаяработа; |
| 91. | Бегна30м(с) | 1 | 1 | 0 | |  | | |  |  | Практическаяработа;  Тестирование |
| 92. | Смешанноепередвижениена 1000м(мин,с) | 1 | 0 | 1 | |  | |  | |  | Практическаяработа;  Тестирование |
| 93. | Челночный бег3х10м(с) | 1 | 0 | 1 | |  | |  | |  | Практическаяработа; |
| 94. | Подтягивание из виса навысокойперекладине  (количествораз) | 1 | 0 | 1 | |  | |  | |  | Практическаяработа; |
| 95. | Подтягиваниеизвисалежана низкой перекладине 90см  (количествораз) | 1 | 0 | 1 | |  | |  | |  | Практическаяработа; |
| 96. | Сгибаниеиразгибаниеруквупорележанаполу  (количествораз) | 1 | 0 | 1 | |  | |  | |  | Практическаяработа; |
| 97. | Наклон вперед изположениястояна  гимнастическойскамье(отуровня скамьи-см) | 1 | 1 | 0 | |  |  | | |  | Практическаяработа;  Тестирование |
| 98. | Метаниетеннисногомячав  цель,дистанция6м(количествопопаданий) | 1 | 0 | 1 | |  |  | | |  | Практическаяработа; |
| 99. | **Промежуточная аттестация в форме зачета** | 1 | 1 | 0 | |  |  | | |  | зачет |
| ОБЩЕЕКОЛИЧЕСТВОЧАСОВПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 7 | 92 |  | |  | | |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕОБЕСПЕЧЕНИЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГОПРОЦЕССА**

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕУЧЕБНЫЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧЕНИКА

Физическаякультура.Футболдлявсех,1-4класс/ПогадаевГ.И.;подредакциейАкинфеева И.,Акционерноеобщество«Издательство«Просвещение»; 2017

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».2017

МЕТОДИЧЕСКИЕМАТЕРИАЛЫДЛЯУЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕРЕСУРСЫИРЕСУРСЫСЕТИИНТЕРНЕТ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕДЛЯПРОВЕДЕНИЯПРАКТИЧЕСКИХРАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая Мат гимнастический прямой Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная Тренажер навесной для пресса

Мячдля метания

Набор дляподвижныхигр

Комплект для проведения спорт мероприятий Комплект судейский

Ботинки для лыж Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой. Ворота для мини футбола складные

Мяч баскетбольный Мяч футбольный Мяч волейбольный