

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Комитет по образованию Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол № 7 от "

УТВЕРЖДЕНО

Директор Макарова М.А

Приказ № 219  
от " 25 мая 2022 г.

ГБОУ ШКОЛА № 510 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(ID 1653703)**

учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 1 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Сонвальд Станислав Юрьевич  
Михайлов Андрей Сергеевич  
Учитель физической культуры

Санкт-Петербург 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

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

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

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

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

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо

Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 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.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

---

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Метапредметные результаты**

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

Для реализации «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии I класса в сентябре-октябре четвертый урок проводится в нетрадиционной форме: целевые прогулки, экскурсии, уроки-театрализации, уроки – игры.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуче ния	Виды деятельн ости	Виды, формы контрол я	Электрон ные (цифров ые) образоват ельные ресурсы
		вс ег о	контро льные работы	практи чески е работ ы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1. 1.	Что понимается под физической культурой	2			5.09. 6.09	обсуждаю т рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическ ими упражнен иями, которым	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh .edu.ru/</a>

						обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;		
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	2			20.09 5.04	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/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	2			12.09	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	2			26.09	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	2			Апрель	разучивают комплексы физкультминуток в положении и сидя и стоя на месте (упражнения на	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

						усиление активности и дыхания, кровообращения и внимания ; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);		
Итого по разделу		6						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Правила поведения на уроках физической культуры</b>	4			Ноябрь	знакомятся с правилами и поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	4			Ноябрь	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



						последующего выполнения упражнения;;		
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	4			Ноябрь	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Гимнастические упражнения</b>	4			Ноябрь	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;	Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатические упражнения</b>	5			Декабрь	разучивают прыжки в группировке, толчком	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

						двумя ногами;;		
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика".	20			Сентябрь. Октябрь. Май. Апрель	разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;	Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.10.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	38			Октябрь. Январь. Февраль. Март.	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок ;;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		79						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям</b>	10			Апрель. Май.	демонстрация прироста показателей физических качеств к	Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	<b>комплекса ГТО</b>					норматив ным требовани ям комплекс а ГТО;		
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10					

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практически работы		
1.	Знакомств. Что понимается под физической культурой. Правила Т.Б. Построение. Урок-Игра	1	0	0	5.09	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
2.	Лџатл - Система разнообразных форм занятий физической культурой и укрепления здоровья человека. Урок-Игра	1	0	0	6.09	Устный опрос;
3.	Лџатл - Оздоровительные занятия в режиме дня. Урок-Игра	1	0	0	7.09	Тестирование;
4.	Лџатл - Строевые упражнения. Личная гигиена и гигиенические процедуры Урок-Игра	1	0	0	12.09	Самооценка
5.	Лџатл - Повороты на месте налево и направо. Урок-Игра	1	0	0	13.09	Самооценка
6.	Лџатл - Размыкание в шеренге и в колонне на месте, Урок-Игра	1	0	0	14.09	Самооценка
7.	Лџатл - Урок-Игра. Подвижные	1	0	0	19.09	Самооценка

	игры.					
8.	Л\атл - Режим дня школьника. Урок-Игра	1	0	0	20.09	Устный опрос
9.	Л\атл - Повороты на месте налево и направо. Урок-Игра	1	0	0	21.09	Самооценка
10.	Л\атл - Урок-Игра. Осанка человека	1	0	0	26.09	Устный опрос
11.	Л\атл - Урок-Игра	1	0	0	27.09	Самооценка
12.	Л\атл - Урок-Игра.	1	0	0	28.09	Самооценка
13.	Л\атл - Урок-Игра.	1	0	0	3.10	Самооценка
14.	Л\атл - Урок-Игра.	1	0	0	4.10	Самооценка
15.	Л\атл – Урок-Игра.	1	0	0	5.10	Самооценка
16.	Л\атл - Урок-Игра	1	0	0	10.10	Самооценка
17.	Л\атл - Урок-Игра	1	0	0	11.10	Самооценка
18.	Л\атл – Урок-Игра	1	0	0	12.10	Самооценка
19.	Л\атл - Урок-Игра.	1	0	0	17.10	Самооценка
20.	Л\атл - Урок-Игра	1	0	0	18.10	Самооценка
21.	Л\атл - Урок-Игра	1	0	0	19.10	Самооценка
22.	Подвижные игры-упражнения с мячом	1	0	0	31.10	Самооценка

23.	Подвижные игры.	1	0	0	1.11	Самооценка
24.	Подвижные игры-упражнения с мячом	1	0	0	2.11	Самооценка
25.	Подвижные игры-эстафеты с мячом.	1	0	0	7.11	Самооценка
26.	Подвижные игры-ловля мяча.	1	0	0	8.11	Самооценка
27.	Подв. игры - «Пятнашки», «Волк во рву» Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	9.11	Устный опрос
28.	Гимнастика - Техника безопасности при занятии гимнастикой. Акробатические упражнения:	1	0	0	14.11	Самооценка
29.	Гимнастика - Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	15.11	Самооценка
30.	Гимнастика - кувырок вперёд. Упражнения на гибкость.	1	0	0	16.11	Самооценка
31.	Гимнастика - Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	21.11	Самооценка

32.	Гимнастика - Гимнастические упражнения.	1	0	0	22.11	Самооценка
33.	Гимнастика - упражнения для развития силовых способностей. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	23.11	Самооценка
34.	Гимнастика - подтягивание на низкой перекладине (д), на высокой (м).	1	0	0	28.11	Тестирование;
35.	Гимнастика - комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	29.11	Самооценка
36.	Гимнастика - группировка. Кувырок в группировке.	1	0	0	30.11	Самооценка
37.	Гимнастика - упражнения в равновесии (гимнастическая скамейка). Снайпер	1	0	0	5.12	Самооценка
38.	Гимнастика - организующие команды и приёмы. Развитие гибкости.	1	0	0	6.12	Тестирование;

39.	Гимнастика – скакалка 15 секунд.	1	0	0	7.12	Тестирование;
40.	Эстафеты с мячом. Снайпер.	1	0	0	12.12	Самооценка
41.	Гимнастика – кувырки вперёд. Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	13.12	Самооценка
42.	Гимнастика – развитие мышечного корсета.	1	0	0	14.12	Самооценка
43.	Гимнастика - осанка. Гимнастические упражнения.	1	0	0	19.12	Самооценка
44.	Гимнастика - прыжки через скакалку. Эстафеты с мячом	1	0	0	20.12	Самооценка
45.	Гимнастика - комплексы упражнений для развития гибкости. Утренняя зарядка и физкультминутки и в режиме дня школьника	1	0	0	21.12	Самооценка
46.	Гимнастика - прыжки через короткую скакалку (тестирование).	1	0	0	26.12	Самооценка
47.	Гимнастика - упражнения на гибкость, силу	1	0	0	27.12	Самооценка
48.	Гимнастика - прикладные	1	0	0	28.12	Самооценка



	упражнения. Эстафеты					
49.	Спорт. игры - Техника безопасности. Ловля мяча после отскока от пола.	1	0	0	9.01	Самооценка
50.	Спорт. игры - режим дня. Эстафеты с баскетбольным мячом	1	0	0	10.01	Самооценка
51.	Спорт. игры - Ловля и передача мяча в шеренгах на месте. Броски мяча в кольцо..	1	0	0	11.01	Самооценка
52.	Спорт. игры – Ведение баскетбольного мяча. Броски в кольцо.	1	0	0	16.01	Устный опрос
53.	Спорт. игры - Эстафеты с мячом (ведение- бросок- передача)	1	0	0	17.01	Устный опрос
54.	Спорт. игры - Броски набивного мяча. Учебная игра в баскетбол без ведения.	1	0	0	18.01	Устный опрос
55.	Спорт. игры - Броски набивного мяча. Учебная игра в баскетбол без ведения.	1	0	0	23.01	Устный опрос
56.	Спорт. игры - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	0	24.01	Устный опрос

	Передачи мяча в движении					
57.	Спорт. игры – б-бол – эстафеты (ведение – бросок – передача).	1	0	0	25.01	Устный опрос
58.	Спорт. игры – б-бол - передачи мяча на месте и в движении. Челночный бег.	1	0	0	30.01	Устный опрос
59.	Спорт. игры – ведение баскетбольного мяча между фишек.	1	0	0	31.01	Самооценка
60.	Спорт. игры – ведение баскетбольного мяча. Броски с точек.	1	0	0	1.02	Самооценка
61.	Спорт. игры – ведение баскетбольного мяча. Передачи на месте.	1	0	0	6.02	Самооценка
62.	Спорт. игры – ведение баскетбольного мяча. Челночный бег 4х9м	1	0	0	7.02	Самооценка
63.	Спорт. игры – Ведение баскетбольного мяча. Броски в кольцо после ведения.	1	0	0	8.02	Самооценка
64.	Подв. игры - «Совушка», «Салки - догонялки»	1	0	0	20.02	Самооценка
65.	Подв. игры - «Не попади в	1	0	0	21.02	Самооценка

	болото» , «Волк в засаде»					
66.	Подв. игры - «Брось поймай», «Выстрел в небо»	1	0	0	22.02	Самооценка
67.	Подв. игры - «Кто быстрее», «Пингвины с мячом»	1	0	0	27.02	Самооценка
68.	Подв. игры - «Кто быстрее», «Пингвины с мячом»	1	0	0	28.02	Самооценка
69.	Спорт. игры – пионербол. Ловля мяча	1	0	0	1.03	Самооценка
70.	Спорт. игры – пионербол. Передача мяча	1	0	0	6.03	Самооценка
71.	Спорт. игры – пионербол. Передача мяча	1	0	0	7.03	Самооценка
72.	Спорт. игры – пионербол. Техника владения мячом	1	0	0	13.03	Самооценка
73.	Спорт. игры – пионербол. Техника владения мячом	1	0	0	14.03	Самооценка
74.	Спорт. игры – пионербол. Техника владения мячом	1	0	0	15.03	Самооценка
75.	Спорт. игры – пионербол. Обучающая игра	1	0	0	20.03	Самооценка
76.	Спорт. игры – пионербол. Обучающая игра	1	0	0	21.03	Самооценка

77.	Спорт. игры – пионербол. Обучающая игра	1	0	0	22.03	Самооценка
78.	Подв. Игры - «Перестрелка»	1	0	0	3.04	Самооценка
79.	Подв. Игры - «Перестрелка»	1	0	0	4.04	Самооценка
80.	Подв. Игры - «Перестрелка» Режим дня школьника	1	0	0	5.04	Устный опрос
81.	Лџатл - ТБ на уроках лёгкой атлетики. Бег 30 метров	1	0	0	10.04	Устный опрос
82.	Лџатл - правила закаливания организма. Бег 60 метров	1	0	0	11.04	Самооценка
83.	Лџатл - беговые упражнения на развитие скоростно силовых способностей	1	0	0	12.04	Самооценка
84.	Лџатл - бег 200м. Под. Игры на выбор.	1	0	0	17.04	Самооценка
85.	Лџатл - бег 1 км без учета времени. Утренняя зарядка и физкультминутк и в режиме дня школьника	1	0	0	18.04	Самооценка
86.	Лџатл - прыжки в длину с разбега.	1	0	0	19.04	Самооценка
87.	Лџатл - беговые упражнения на развитие выносливости.	1	0	0	24.04	Самооценка

88.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	25.04	Тестирование;
89.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	26.04	Тестирование;
90.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	2.05	Тестирование
91.	Л\атл - Бег 60 метров. Зачет.	1	0	0	3.05	Тестирование
92.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	8.05	Тестирование
93.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям	1	0	0	10.05	Тестирование

	комплекса ГТО					
94.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	15.05	Тестирование
95.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	16.05	Тестирование
96.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	17.05	Тестирование
97.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	0	22.05	Тестирование
98.	Рефлексия:	1	0	0	23.05	Тестирование

	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО					
99.	Итоговый урок по теме л/а. Подв. игры на выбор.	1	0	0	24.05	Устный опрос
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10			

## **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**

[http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak.\\_sportigry\\_0.pdf](http://www.pervaja.nios.ru/sites/default/files/zheleznyak._sportigry_0.pdf)

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

[https://drive.google.com/file/d/1КОК4ukG8bI6UZrU49NXiP-\\_5EEv2gTsA/view](https://drive.google.com/file/d/1КОК4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view)

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

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Скакалки. Мячи. Обручи. Гимнастическое бревно. Шведская стенка. Маты. Канат. Фишки. Стойки для прыжков в высоту.