



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 70 имени Героя Советского Союза А.В. Мельникова»
городского округа Самара

«РАССМОТРЕНО»
на методическом
объединении начальных
классов
Протокол №1
от 31 августа 2022г.
 /Баранова Н.В.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по
УВР
 /Панихина Т.П.

«УТВЕРЖДАЮ»
к использованию в
образовательном процессе
Директор школы
Косилова Е.В.
от 31 августа 2022г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

Составитель: Щепеткова Зоя Олеговна
учитель физической культуры

Самара 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 физкультурминуток 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 «Прикладноориентированная 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.

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; перекаты в группировке; мост из положения лёжа; стойка на лопатках;

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

Баскетбол. Стойки и перемещения; ведение мяча; ловля и передача мяча; бросок мяча в щит, в кольцо;

Футбол. Удары по воротам; ведение и передача мяча; учебная игра

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 ошибках;
- 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, метание мяча на дальность;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Что понимается под физической культурой	2	0	2		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;;		
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	2		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;		
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;		
3.2	Осанка человека	1	0	1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;		
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;;		
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;		
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	4	0	4		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);		
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	0	4		разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;		

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	0	6		разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают мост из положения лёжа на спине; стойка на лопатках; наклон из положения сидя ног вместе и ноги врозь;		
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	0	6		обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;		
4.6.	Модуль "Баскетбол". Стойки и перемещения игрока; ведение мяча; ловля и передача мяча; бросок мяча в цель щит, в кольцо;	5	0	5		разучивают стойки и перемещения игрока; обучаются ведению мяча на месте и в движении; изучают бросок мяча в цель, в щит, в кольцо;		
4.7.	Модуль "Футбол". Удары по воротам; ведение и передача мяча; учебная игра	5	0	5		разучивают разновидности ударов, удары по воротам; обучаются ведению мяча в парах на месте и в движении; играют в учебную игру;		
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	12	0	12		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;		
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4		разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются прыжку в длину с места в полной координации;		
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание мяча	4	0	4		разучивают положение руки при метании; обучаются метанию малого мяча в цель и на дальность; разучивают метание малого мяча в горизонтальную цель.		
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	20	0	20		разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры;		
Итого по разделу		71						

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	21	0	21		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;		
Итого по разделу		21						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ТБ на уроке физической культуры	1	0	1		
2.	Что понимается под физической культурой	1	0	1		
3.	Режим дня школьника	1	0	1		
4.	Режим дня школьника	1	0	1		
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		
6.	Осанка человека	1	0	1		
7.	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника	1	0	1		
8.	Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности на уроке физическая культура.	1	0	1		
9.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1		
10.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1		
11.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1		
12.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1		

13.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		
14.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		
15.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		
16.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		
17.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.Разновидности ходьбы	1	0	1		
18.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения.	1	0	1		
19.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1		
20.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1		
21.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1		
22.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения	1	0	1		
23.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		

24.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		
25.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		
26.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		
27.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		
28.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения.	1	0	1		
29.	Баскетбол. Стойки и перемещения игрока.	1	0	1		
30.	Баскетбол. Ведение мяча.	1	0	1		
31.	Баскетбол. Ведение мяча.	1	0	1		
32.	Баскетбол. Ловля и передача мяча.	1	0	1		
33.	Баскетбол. Бросок мяча в цель, в щит, в кольцо.	1	0	1		
34.	Футбол. Удары по неподвижному мячу	1	0	1		
35.	Футбол. Удары по воротам.	1	0	1		
36.	Футбол. Ведение и передача мяча.	1	0	1		

37.	Футбол. Ведение и передача мяча	1	0	1		
38.	Футбол. Учебная игра	1	0	1		
39.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Разновдности ходьбы на месте	1	0	1		
40.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.Разновидности бега на месте.	1	0	1		
41.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Разновидности бега на месте.	1	0	1		
42.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Ходьба в колонне.	1	0	1		
43.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Ходьба в колонне.	1	0	1		
44.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег в колонне.	1	0	1		
45.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег в колонне.	1	0	1		
46.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег с ускорением.	1	0	1		
47.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег с ускорением.	1	0	1		
48.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег с ускорением.	1	0	1		
49.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег на 30 метров.	1	0	1		

50.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег на 30 метров.	1	0	1		
51.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1		
52.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1		
53.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1		
54.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1		
55.	Лёгкая атлетика. Метание мяча. Стойка при метании	1	0	1		
56.	Лёгкая атлетика. Метание мяча. Метание мяча в цель.	1	0	1		
57.	Лёгкая атлетика. Метание мяча. Метание мяча в цель.	1	0	1		
58.	Лёгкая атлетика. Метание мяча. Метание малого мяча на дальность	1	0	1		
59.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. «Жмурки»	1	0	1		
60.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. «Кот и мышь»	1	0	1		
61.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. «Горелки»	1	0	1		
62.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. «Салки»	1	0	1		
63.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Подвижная игра «Совушка»	1	0	1		
64.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. «Кто быстрее?»	1	0	1		
65.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Эстафеты	1	0	1		
66.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Эстафеты	1	0	1		

67.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. «Карусель»	1	0	1		
68.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. «Вызов номеров»	1	0	1		
69.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. «Передача мяча»	1	0	1		
70.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. «Пустое место»	1	0	1		
71.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	0	1		
72.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Эстафета «Быстрые и ловкие»	1	0	1		
73.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. «Лягушата и цыплята»	1	0	1		
74.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. «Волк»	1	0	1		
75.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. «Охотники и утки»	1	0	1		
76.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. «Салки»	1	0	1		
77.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Подвижная игра «Совушка»	1	0	1		
78.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. «Вызов номеров»	1	0	1		
79.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег на короткую дистанцию	1	0	1		
80.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям	1	0	1		

	комплекса ГТО. Бег на короткую дистанцию					
81.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине	1	0	1		
82.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине	1	0	1		
83.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине	1	0	1		
84.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Наклон из положения стоя	1	0	1		
85.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Наклон из положения стоя	1	0	1		
86.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег на длинную дистанцию	1	0	1		
87.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег на длинную дистанцию	1	0	1		
88.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег на длинную	1	0	1		

	дистанцию					
89.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упор лёжа	1	0	1		
90.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упор лёжа	1	0	1		
91.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упор лёжа	1	0	1		
92.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	1		
93.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1	0	1		
94.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание мяча 150г	1	0	1		
95.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Техника видов плавания	1	0	1		
96.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание мяча 150г	1	0	1		
97.	Демонстрация прироста показателей физических качеств	1	0	1		

	к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание мяча 150г					
98.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Контрольные тестирования	1	0	1		
99.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Контрольные тестирования	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца