

Рабочая программа

предмета «Физическая культура»

1 класса

(2 ч в неделю, 66 часов в год)

Учитель: Кравченко А.А.

2022 – 2023
учебный год

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 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 «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 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 на основе баскетбола.. 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:

- 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.

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		Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя; ; просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): 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; проводят; наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие; признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между; современными физическими упражнениями и трудовыми действиями; древних охотников; устанавливают возможную связь между ними; ;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	2		Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем; использование; иллюстративного материала): обсуждают предназначение режима; дня; определяют основные дневные мероприятия первоклассника и; распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей; режима дня и правилами её оформления; уточняют индивидуальные; мероприятия и заполняют таблицу (по образцу; с помощью родителей);	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем; использование видеофильмов и иллюстративного материала): знакомятся с понятием «личная гигиена»; обсуждают; положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения; устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2.	Осанка человека	1	0	1		Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий; рисунков; видеоматериала): знакомятся с понятием «осанка человека»; правильной и неправильной формой осанки; ; обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными; причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений; для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для; профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования; навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных; мышечных групп).;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	<p>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»;</p> <p>(рассказ учителя; использование видеофильмов; иллюстративного; материала): обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как; комплексе физических упражнений; её предназначении в учебной; деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>устанавливают положительную связь между физкультминутками и; предупреждением утомления во время учебной деятельности;</p> <p>;</p> <p>приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на; месте (упражнения на усиление активности дыхания; кровообращения; и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</p> <p>обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки; правилах; выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название; упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки; контролируют правильность и; последовательность выполнения входящих в него упражнений;</p> <p>(упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук;</p> <p>;</p> <p>туловища; спины; живота и ног; дыхательные упражнения для; восстановления организма);</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3					
Раздел 4. Спортивно – оздоровительная физическая культура.							
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика".	14	4	10	<p>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»</p> <p>(объяснение; учителя; рисунки;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

					<p>видеоматериалы); 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 невысокой скоростью с использованием лидера; (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по; одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в; колонне по одному с разной скоростью передвижения с; использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по; одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются; равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной; ходьбой (по команде).;</p>		
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	18	0	18			
4.3	Модуль "Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола.	11	0	11	<p>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный; диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической; культуры; требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся; с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном; зале и в домашних условиях; во время прогулок на открытом воздухе.;</p> <p>Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя; видеоматериал);; разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
	Итого по разделу	43					
Раздел 5 Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	16	6	10	<p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к; нормативным требованиям комплекса ГТО;</p> <p>;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
	Итого по разделу	16					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	10	56			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ТБ на уроке физической культуры. Организационно-методические указания.	1	0	1		работа на уроке;
2.	Что понимается под физической культурой	1	0	1		работа на уроке;
3.	Режим дня школьника	1	0	1		работа на уроке;
4.	Режим дня школьника	1	0	1		работа на уроке
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		работа на уроке;
6.	Осанка человека	1	0	1		работа на уроке;
7.	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дняшкольника	1	0	1		работа на уроке;
8	Лёгкая атлетика. Специально беговые и прыжковые упражнения	1	0	1		работа на уроке;
9	Лёгкая атлетика. Преодоление паласы препятствий.	1	0	1		работа на уроке;
10	Лёгкая атлетика. Техника челночного бега 3*10	1	0	1		работа на уроке;
11	Лёгкая атлетика. Тестирование техники челночного бега 3*10	1	1	0		Зачет
12	Лёгкая атлетика. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1		работа на уроке;
13	Лёгкая атлетика. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1		работа на уроке;
14	Лёгкая атлетика. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине Подтягивание из вися на высокой перекладине.	1	0	1		работа на уроке;
15	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1		работа на уроке;
16	Лёгкая атлетика. Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	1	1	0		Зачет

17	Лёгкая атлетика. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту.	1	1	0		Зачет
18	Лёгкая атлетика. Метание теннисного мяча в цель с 6 метров.	1	0	1		работа на уроке;

19	Лёгкая атлетика. Тестирование метания теннисного мяча в цель с 6 метров.	1	1	0		Зачет
20	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту способом перешагивания.	1	0	1		работа на уроке;
21	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту способом перешагивания.	1	0	1		работа на уроке;
22	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперёд	1	0	1		работа на уроке;
23	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперёд с трех шагов.	1	0	1		работа на уроке;
24	Гимнастика с основами акробатики. Кувырок вперёд, ласточка.	1	0	1		работа на уроке;
25	Гимнастика с основами акробатики. Тестирование кувырка вперед.	1	0	1		работа на уроке;
26	Гимнастика с основами акробатики. Сойка на лопатках мост.	1	0	1		работа на уроке;
27	Гимнастика с основами акробатики. Стойка на лопатках мост	1	0	1		работа на уроке;
28	Гимнастика с основами акробатики. Тестирование всех изученных комбинаций.	1	0	1		работа на уроке;
29	Гимнастика с основами акробатики. Строевые команды. В висе поднимание согнутых и прямых ног.	1	0	1		работа на уроке;
30	Гимнастика с основами акробатики. Различные виды прохождений по гимнастической стенке.	1	0	1		работа на уроке;
31	Гимнастика с основами акробатики. Строевые команды. В висе поднимание согнутых и прямых ног.	1	0	1		работа на уроке;
32	Гимнастика с основами акробатики. Строевые команды. В висе поднимание согнутых и прямых ног.	1	0	1		работа на уроке;
33	Гимнастика с основами акробатики. Различные виды прохождений по гимнастической стенке.	1	0	1		работа на уроке;
34	Гимнастика с основами акробатики. Лазание по канату и лазание по наклонной скамейке	1	0	1		работа на уроке;

35	Гимнастика с основами акробатики. Лазание по канату и лазание по наклонной скамейке	1	0	1		работа на уроке;
36	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения на бревне.	1	0	1		работа на уроке;
37	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения на бревне.	1	0	1		работа на уроке;
38	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения на бревне.	1	0	1		работа на уроке;
39	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения на бревне	1	0	1		работа на уроке;
40	Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола. Ловля и броски мяча в парах.	1	0	1		работа на уроке;
41	Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола. Ловля и броски мяча в парах.	1	0	1		работа на уроке;
42	Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола. Ловля и броски мяча в парах.	1	0	1		работа на уроке;
43	Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте.	1	0	1		работа на уроке;
44	Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте в шаге.	1	0	1		работа на уроке;
45	Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте в шаге.	1	0	1		работа на уроке;
46	Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте.	1	0	1		работа на уроке;
47	Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола. Ловля и броски мяча в парах.	1	0	1		работа на уроке;
48	Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола. Ловля и броски мяча в парах.	1	0	1		работа на уроке;
49	Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола. Эстафеты с мячом.	1	0	1		работа на уроке;
50	Подвижные и спортивные игры на основе баскетбола. Броски мяча в баскетбольное кольцо	1	0	1		работа на уроке;
51	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО. Сдача	1	1	0		Зачет

	норм челночного бега.					
52	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО. Сдача норм наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	1	0		Зачет
53	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО. Сдача норм подъема туловища из положения лежа за 1 минуту	1	1	0		Зачет
54	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО. Сдача норм подъема туловища из положения лежа за 1 минуту	1	0	1		работа на уроке;
55	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО. Сдача норм подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	1	0		Зачет
56	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО. Сдача норм подтягивание из виса на высокой перекладине.	1	0	1		работа на уроке;
57	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО. Сдача норм прыжок в длину	1	0	1		работа на уроке;
58	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО. Сдача норм прыжок в длину	1	1	0		Зачет
59	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		работа на уроке;
60	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1	0		работа на уроке;
61	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО. Техника метания на точность в цель с 6 метров.	1	0	1		работа на уроке;
62	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО. Техника	1	0	1		работа на уроке;

	метания на точность в цель с 6 метров.					
63	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО. метания на точность в цель с 6 метров.	1	0	1		работа на уроке;
64	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег 30 метров	1	0	1		работа на уроке;
65	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО. бег 1000 метров. (Смешанное передвижение)	1	0	1		работа на уроке;
66	Демонстрация прироста показателей физических качествк нормативным требованиям комплекса ГТО. бега 1000 метров. (Смешанное передвижение)	1	0	1		работа на уроке;
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	10	56		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное

общество «Издательство «Просвещение»;

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,

<http://school-collection.edu.ru>,

<http://www.openclass.ru>,

<http://spo.1september.ru/urok>

- Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

- Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

[cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>

- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>

- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ