

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Администрация муниципального образования Курганинский район

МБОУ СОШ №8 им.А.Ф.Романенко

СОГЛАСОВАНО
председатель МО
начальных классов
МБОУ СОШ №8
им.А.Ф.Романенко

Секерина А.А
Приказ №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ СОШ №8
им.А.Ф.Романенко

Боднарь Е.В.
Приказ №1
от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1798368)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)
для обучающихся 1 класса

ст-ца Воздвиженская 2023-2024г.г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

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.

Модуль самбо

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержаний, выведения из равновесия, подножек, подсечек, бросков захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.

Упражнения для подготовки к броскам. Выведение из равновесия: партнера стоящего на коленях рывком и скручиванием, партнера в приседе толчком, партнера стоящего на одном колене рывком, скручиванием, толчком. Игры-задания и учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

1.2	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	13			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.2	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.3	Легкая атлетика	17			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4	Подвижные и спортивные игры	13			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://www.gto.ru
Итого по разделу		16			
Раздел 4. Самбо					
4.1	Самбо	33			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	культура. Современные физические упражнения					
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
3	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
6	Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-

	режиме дня школьника					lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
8	Правила поведения на уроках физической культуры Понятия гимнастики и спортивной гимнастики	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
9	Стрейчинг. Упражнения с партнером. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Исходные положения в физических упражнениях	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
11	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
12	Перекаты, группировка. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
14	Акробатические	1				Российская электронная школа

	упражнения, основные техники					https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
15	Страховка, самостраховка (падение с опорой на руки) Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
17	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
18	Падение на спину. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
20	Гимнастические упражнения с мячом	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок

					https://m.edsoo.ru/7f411892
21	Упражнения для выведения из равновесия. Самбо	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
23	Гимнастические упражнения в прыжках	1			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
24	Контрольные нормативы. Самбо	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
26	Подъем ног из положения лежа на животе	1			Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
27	Общие понятия о гигиене. Самбо	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Сгибание рук в	1			Российская электронная школа

	положении упор лежа					https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
29	Разучивание прыжков в группировке	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
30	Разминка самбиста. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
32	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
33	Упражнения с партнером в партере. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892

35	Чем отличается ходьба от бега	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
36	Упражнения на гимнастической лестнице. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
38	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
39	Падение с приземлением на колени. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
41	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-

	разной скоростью передвижения					lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
42	Падение на спину. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
44	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
45	Падение на живот. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
47	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
48	Упражнения для подножек. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Обучение прыжку в	1				Российская электронная школа

	длину с места в полной координации					https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
50	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
51	Система упражнений Самбо. Термины Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
54	Общеразвивающие упражнения. Упражнения с партнером. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-

						lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
56	Считалки для подвижных игр	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
57	Перекаты, кувырки. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
60	Упражнения с самбийским поясом (скакалкой)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
62	Разучивание подвижной игры	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на

	«Охотники и утки»					сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
63	Упражнения с партнером в стойке. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
66	Защита от падения партнера сверху. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
68	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892

69	Падение на спину. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
70	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
72	Упражнения для бросков. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
73	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
74	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ Видеоуроки на сайте "Инфоурок" https://iu.ru/video-lessons библиотека цок https://m.edsoo.ru/7f411892
75	Физическая культура и спорт в России. История развития Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
76	ГТО – что это такое?	1				https://www.gto.ru

	История ГТО. Спортивные нормативы Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО					
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru
78	Упражнения для подсечек. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru
81	Падение с опорой на ноги. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
82	Освоение правил и техники выполнения	1				https://www.gto.ru

	норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры					
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru
84	Кувырки вперед. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru
87	Кувырки назад. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1				https://www.gto.ru

	ногами. Подвижные игры					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru
90	Упражнения с партнером в партере. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru
93	Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
94	Освоение правил и	1				https://www.gto.ru

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru
96	Падение на спину и перекаты. Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
97	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://www.gto.ru
99	Система упражнений Самбо. Термины Самбо	1				https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

методические рекомендации по физической культуре

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144

<https://konspektka.ru/fizkultura/>

<https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/>

<https://clck.ru/LbZS9>

<https://konspektka.ru/fizkultura/>