

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол от «01» 09 2023 № 1



УТВЕРЖДАЮ:

Главный врач СПб ГБУЗ

«Детский санаторий «Солнечное»

Н.В. Андриянычева

Приказ от «01» 09 2023 № 144

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1727892)

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 1 класса

на 2023-2024 учебный год

Составители программы:

Учитель Львова Ирина

Юрьевна

Санкт-Петербург
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к освоению программного 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 учетом особенностей современного российского общества в физически фундаментальном и деятельностном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для развития, самоопределения и самореализации.

В программе по физическому отражению объективно измененные реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогические разработки по обновлению содержания образовательного культурного процесса, внедрение в него современных подходов, новых методов и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет решающее значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, что способствует формированию здоровья, формированию защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом

Целью физического образования на уровне начального общего образования является воспитание у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой культуры самостоятельно в развитии развитых форм физических упражнений. Достижение данной цели, ориентация учебных предметов на устойчивость и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических методов и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в том, чтобы у обучающихся было необходимое и достаточное физическое здоровье, уровень развития физических методов и физического обучения разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения этими принципами и навыками по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, горизонтальной и зрительной гимнастикой, проведением физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающими процедурами, наблюдениями за физическим обучением и физической подготовленностью.

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

Методологическая структура структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования представляют собой базовые положения личностно-деятельного кабинета, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостности личности обучающихся. Достижение целостности развития становится возможным

благодаря освоению обучающимися средств двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и в любой деятельности, она включает в себя информационные, операциональные и мотивационно-процессуальные компоненты, которые находят свое отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной направленности учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в типовой программе по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная графическая культура». Данный модуль позволит поддержать интерес обучающихся к занятиям спортом и активному участию в конкурентных соревнованиях, в конкурентной деятельности в стране и в системе активного образования.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная визуализация культуры» программами наблюдения по видам спорта, которые могут использоваться формирующими исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, существующих материально-технических баз, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разработать свое содержание для модуля «Прикладно-ориентированная фигура культуры» и включить в него популярные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основанные на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные ее 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 обучения достигается на основе 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 для улучшения здоровья, развития и физической подготовки. Соблюдайте физические упражнения с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная внешность культуры

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для вашего развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная визуальная культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подборе одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических движениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевое упражнение: построение и перестроение в одну и две шеренги, стояние на месте, повороты вправо и влево, 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 упора лёжа, прыжки в группировке, толчком на двух ногах, прыжки в упоре на руках, толчком на двух ногах.

Лыжная подготовка

Переноска ходит на занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступенчатым шагом (без палок). Передвижение на лыжах со скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в высоту и высоту с места толчком двух ног, в высоту с прямым разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная графическая культура

Развитие основных средств обеспечения устойчивости и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программы освоения личностных результатов по физической культуре на уровне начального общего образования предусматриваются в рамках образовательной и воспитательной деятельности в соответствии с переменами, предусмотренными социокультурными и духовно-нравственными ценностями, проводимыми в соответствии с правилами и нормами поведения и соблюдающими процессами самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитие физической культуры народов России, осознание ее связи с трудовой сферой и укреплением здоровья человека;
- обеспечивает морально-этические нормы поведения и правила межличностного общения во время подвижных игр и строгое соблюдение требований, выполнение оператором инструкций;
- вежливое отношение к соперникам во время соревновательной деятельности, оказание первой помощи при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к проведению национальных национальных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- повышенный интерес к изучению естественного физического развития и физической подготовки, занятий физической культурой и спортом по их показателям.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающихся формируются познавательные универсальные технологические, коммуникативные универсальные технологические действия, регулятивные универсальные технологические действия, современные виды деятельности.

К концу обучения в **1 классе** у обучающихся будут сформированы следующие универсальные технологические действия.

Познавательные универсальные технологические действия :

- наличие общих и отличительных признаков при перемещении людей и животных;
- поддерживать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими навыками современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки логической и неправильной осанки, приводя к возможности обоснования ее возможностей.

Коммуникативные универсальные технологические действия :

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценить влияние гигиенических процедур на здоровье;
- управлять факторами во время занятий физической культурой и проведением подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно обращать внимание на замечания других обучающихся и учителей;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные технологические действия :

- Выполняйте комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по мере нарушений и коррекции осанки;
- Выполнять технические задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических навыков;
- обеспечить важное отношение участников к игровой и соревновательной деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К окончанию обучения в **1 классе** учащиеся достигают следующих результатов по предметам программы по физической культуре:

- приводить основные повседневные дела и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- Выполняйте упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушений осанки и соблюдать осторожность по отношению к их нарушениям;
- изменить построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бегать с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- переход перемещения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двух ног;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	учебник
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	учебник
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная визуальная культура			
1.1	Гигиена человека	1	Учебник,рэш
1.2	Осанка человек	1	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Учебник,рэш
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная визуальная культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	Учебник,рэш
2.2	Лыжная подготовка	12	Учебник,рэш
2.3	Легкая атлетика	18	Учебник,рэш
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	Учебник,рэш
Итого по разделу		67	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная визуальная культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	Учебник,рэш
Итого по разделу		26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	1	01.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
2	Современные физические упражнения	1	0	1	04.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	06.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	08.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
5	Осанка человек. Упражнения для осанки	1	0	1	11.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	13.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	15.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1	18.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
9	Исходные положения в физических рисунках	1	0	1	20.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
10	Учимся гимнастическим рисункам	1	0	1	22.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	25.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
12	Акробатические упражнения, базовая техника	1	0	1	27.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
13	Акробатические упражнения, базовая техника	1	0	1	29.09.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
14	Строевые упражнения и организующие навыки на уроках физической культуры	1	0	1	02.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	04.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	09.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
17	Гимнастические удары с мячом	1	0	1	11.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
18	Гимнастические	1	0	1	13.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы		
	упражнения со скакалкой					журнал, интернет
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	16.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	18.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
21	Подъем ноги из положения лежа на животе	1	0	1	20.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
22	Сгибание рук в положение упора лежа	1	0	1	23.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
23	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	25.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двух ног	1	0	1	27.10.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
25	Строевые движения с лыжами в руках	1	0	1	07.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
26	Строевые движения с лыжами в руках	1	0	1	09.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	13.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	15.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
29	Имитационная техника передвижения на лыжах	1	0	1	17.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
30	Имитационная техника передвижения на лыжах	1	0	1	20.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	22.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	24.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
33	Имитационная техника передвижения на лыжах с плавным шагом	1	0	1	27.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
34	Имитационная техника передвижения на лыжах с плавным шагом	1	0	1	29.11.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
35	Техника передвижения с плавным шагом в полной независимости	1	0	1	01.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
36	Техника передвижения с плавным шагом в полной независимости	1	0	1	04.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
37	Чем отличается ходьба	1	0	1	06.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы		
	от бега					журнал, интернет
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	08.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	11.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	13.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	15.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одной с низкой скоростью	1	0	1	18.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одной с низкой скоростью	1	0	1	20.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одной с разной скоростью передвижения	1	0	1	22.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одной с разной скоростью передвижения	1	0	1	25.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	27.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
47	Правила выполнение прыжка в угол с места	1	0	1	29.12.2023	Учебник, электронный журнал, интернет
48	Разучивание одновременного отталкивания двух ног	1	0	1	10.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	11.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
50	Обучение прыжку в высоту с места в полной гармонии	1	0	1	15.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
51	Разучивание техники выполнения прыжка в горизонт и в высоту с прямого разбега	1	0	1	17.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		1	19.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы		
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	22.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
54	Разучивание выполнения прыжка в горизонт с места	1	0	1	24.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
55	Считалки для мобильных игр	1	0	1	26.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	29.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	31.01.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
58	Обучение способам создания игровых площадок	1	0	1	02.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
59	Обучение способам создания игровых площадок	1	0	1	05.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
60	Самостоятельная организация и проведение мобильных игр	1	0	1	07.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
61	Самостоятельная организация и проведение мобильных игр	1	0	1	09.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	19.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	21.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	26.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	28.02.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	01.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	04.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблоки»	1	0	1	07.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблоки»	1	0	1	11.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы		
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	13.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	15.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	18.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	20.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	22.03.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
75	ТБ на занятиях, особенности проведения испытаний (испытаний) ВФСК ГТО	1	0	1	01.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	03.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	05.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	08.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	10.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	1	12.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.	1	0	1	15.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы		
	Подвижные игры					
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1	17.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0		19.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	22.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	24.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	26.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	27.04.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	02.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	03.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	0	1	06.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы		
	перспективе с места толчком двух ног. Подвижные игры					
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в перспективе с места толчком двух ног. Подвижные игры	1	0	1	07.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	08.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
93	техники выполнения норматива ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	13.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	15.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	17.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	20.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	21.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и	1	0	1	22.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр. работы	Практ. работы		
	техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	24.05.2024	Учебник, электронный журнал, интернет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

Учебник:

Авторы: М.А. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов
Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

Пособие для учащихся:

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов.

Пособия для учителя:

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В. Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А. Орлова. – М., 1999.

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2003.

- Журнал «Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.