

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №106
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА <i>решением Педагогического совета ГБОУ школа № 106 Протокол № 1 « 29 » августа 2024 г.</i>	УТВЕРЖДАЮ <i>Директор ГБОУ школа №106 приказ № 266 – о.д. « 30 » августа 2024 г.</i>  Ю.С. Стариков
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1681307)

учебный предмет «Физическая культура»

для учащихся 1Б, 1Д классов

Срок реализации: 2024 – 2025 учебный год

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 0096F1B89679609582AB7EAB29945B573D
Владелец: Стариков Юрий Сергеевич
Действителен: с 09.02.2024 до 04.05.2025

Количество часов в неделю – 3

Количество часов в год – 99

Составил: Бабарькин Ю.В.

Санкт-Петербург

2024 год

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №106
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 106
Протокол № 1
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школа №106
приказ № 230-р.д.
«30» августа 2024 г.

 Ю.А. Стариков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1369700)

учебный предмет «Физическая культура»

для учащихся 1 классов

Срок реализации: 2024 – 2025 учебный год

Количество часов в неделю – 3

Количество часов в год – 99

составил: Севастьянов В.С

Санкт-Петербург

2024 год

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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 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.

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	Контроль ные работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	РЭШ, МЭШ.
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	РЭШ, МЭШ
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	РЭШ, МЭШ
1.2	Осанка человека	1	0	0	РЭШ, МЭШ
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	РЭШ, МЭШ
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	21	0	0	РЭШ, МЭШ

2.2	Легкая атлетика	22	0	0	РЭШ, МЭШ
2.3	Подвижные и спортивные игры	40	0	0	РЭШ, МЭШ
Итого по разделу		83			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0	РЭШ, МЭШ
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Всего	Практические работы	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках ФК по легкой атлетике и подвижным играм. Физическая культура: Гимнастика. Игры. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности.	1	1	РЭШ, МЭШ
2	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.	1	1	РЭШ, МЭШ
3	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	1	РЭШ, МЭШ
4	Бег на 30 метров с высокого старта.	1	1	РЭШ, МЭШ
5	Бег на 30 метров с низкого старта.	1	1	РЭШ, МЭШ
6	Техника челночного бега.	1	1	РЭШ, МЭШ
7	Челночный бег 3*10	1	1	РЭШ, МЭШ
8	Метание малого мяча на точность.	1	1	РЭШ, МЭШ
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	1	РЭШ, МЭШ
10	Прыжки в длину с места.	1	1	РЭШ, МЭШ

11	Бег с 30 метров.	1	1	РЭШ, МЭШ
12	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Разучивание фазы приземления из прыжка.	1	1	РЭШ, МЭШ
13	Беговые упражнения. Эстафеты.	1	1	РЭШ, МЭШ
14	Метание малого мяча на дальность.	1	1	РЭШ, МЭШ
15	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	1	РЭШ, МЭШ
16	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	1	РЭШ, МЭШ
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	1	РЭШ, МЭШ
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	1	РЭШ, МЭШ
19	Эстафеты. Подвижная игра: "Перестрелка"	1	1	РЭШ, МЭШ
20	Эстафеты. Подвижная игра: "Пятнашки"	1	1	РЭШ, МЭШ
21	Эстафеты. Подвижная игра: «Не оступись»	1	1	РЭШ, МЭШ
22	Беговые упражнения. Подвижные игры с мячом	1	1	РЭШ, МЭШ
23	Беговые упражнения. Подвижная игра: "Третий лишний"	1	1	РЭШ, МЭШ
24	Беговые упражнения. Подвижная игра: «Брось-поймай»	1	1	РЭШ, МЭШ
25	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения	1	1	РЭШ, МЭШ

	физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег.			
26	Развитие гибкости. Разновидности перекатов.	1	1	РЭШ, МЭШ
27	Исходные положения в физических упражнениях.	1	1	РЭШ, МЭШ
28	Учимся гимнастическим упражнениям.	1	1	РЭШ, МЭШ
29	Группировки и перекаты.	1	1	РЭШ, МЭШ
30	Совершенствование перекатов	1	1	РЭШ, МЭШ
31	Стойка на лопатках, «Мост».	1	1	РЭШ, МЭШ
32	Стойка на лопатках, «мост»— совершенствование.	1	1	РЭШ, МЭШ
33	Техника выполнения кувырка вперед.	1	1	РЭШ, МЭШ
34	Кувырок вперед.	1	1	РЭШ, МЭШ
35	Лазанье по канату.	1	1	РЭШ, МЭШ
36	Висы на перекладине.	1	1	РЭШ, МЭШ
37	Лазанье по гимнастической стенке.	1	1	РЭШ, МЭШ
38	Обучение прыжку в длину с места в полной координации.	1	1	РЭШ, МЭШ
39	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1	1	РЭШ, МЭШ

40	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1	1	РЭШ, МЭШ
41	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1	1	РЭШ, МЭШ
42	Разбег и напрыгивание на подкидной мостик.	1	1	РЭШ, МЭШ
43	Разбег и напрыгивание на подкидной мостик.	1	1	РЭШ, МЭШ
44	Освоение навыков равновесия. Ходьба, бег и прыжки по гимнастической скамейке.	1	1	РЭШ, МЭШ
45	Освоение навыков равновесия. Ходьба, бег и прыжки по гимнастической скамейке	1	1	РЭШ, МЭШ
46	Инструктаж по ТБ для подвижных игр. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.	1	1	РЭШ, МЭШ
47	Подвижные игры: «Третий лишний в парах»	1	1	РЭШ, МЭШ
48	Подвижные игры: «Кто больше соберет яблок»	1	1	РЭШ, МЭШ
49	Подвижные игры: «Совушка»	1	1	РЭШ, МЭШ
50	Подвижные игры: «Тише едешь дальше будешь».	1	1	РЭШ, МЭШ

51	Подвижные игры: «Кто больше соберет яблок».	1	1	РЭШ, МЭШ
52	Подвижные игры: «Третий лишний».	1	1	РЭШ, МЭШ
53	Подвижные игры: «Займи место».	1	1	РЭШ, МЭШ
54	Подвижные игры: «Брось-поймай».	1	1	РЭШ, МЭШ
55	Подвижные игры: «Фигуры».	1	1	РЭШ, МЭШ
56	Инструктаж по ТБ для подвижных игр. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий . физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр.	1	1	РЭШ, МЭШ
57	Подвижные игры: «Брось-поймай».	1	1	РЭШ, МЭШ
58	Подвижные игры: «Спортивные зайчики».	1	1	РЭШ, МЭШ
59	Подвижные игры: «Третий лишний в парах».	1	1	РЭШ, МЭШ
60	Подвижные игры: «Пингвины с мячом».	1	1	РЭШ, МЭШ
61	Подвижные игры: «Колдуны».	1	1	РЭШ, МЭШ
62	Подвижные игры: «Пятнашки».	1	1	РЭШ, МЭШ
63	Подвижные игры: «Пингвины с мячом».	1	1	РЭШ, МЭШ
64	Подвижные игры: «К своим флажкам».	1	1	РЭШ, МЭШ

65	Подвижные игры: «Бездомный заяц».	1	1	РЭШ, МЭШ
66	Подвижные игры: «Спортивные зайчики».	1	1	РЭШ, МЭШ
67	Подвижные игры:«Удочка».	1	1	РЭШ, МЭШ
68	Подвижные игры: «Перестрелка».	1	1	РЭШ, МЭШ
69	Подвижные игры «Хвостики».	1	1	РЭШ, МЭШ
70	Подвижные игры: « Смотри на меня».	1	1	РЭШ, МЭШ
71	Подвижные игры: « Запятнай мяч».	1	1	РЭШ, МЭШ
72	Подвижные игры: «Захват флага».	1	1	РЭШ, МЭШ
73	Подвижные игры :«Пятнашки».	1	1	РЭШ, МЭШ
74	Подвижные игры: « Мини-лапта».	1	1	РЭШ, МЭШ
75	Подвижные игры: «Брось-поймай».	1	1	РЭШ, МЭШ
76	Подвижные игры: « Забрать флаг».	1	1	РЭШ, МЭШ
77	Подвижные игры: "Мини-лапта".	1	1	РЭШ, МЭШ
78	Подвижные игры: "Мини-лапта".	1	1	РЭШ, МЭШ
79	Инструктаж по ТБ легкая атлетика.	1	1	РЭШ, МЭШ
80	Жонглирование теннисными мячами. Круговая эстафета.	1	1	РЭШ, МЭШ

81	Жонглирование теннисными мячами. Круговая эстафета.	1	1	РЭШ, МЭШ
82	Жонглирование теннисными мячами. Круговая эстафета.	1	1	РЭШ, МЭШ
83	Метание мяча на дальность.	1	1	РЭШ, МЭШ
84	Метание мяча на дальность.	1	1	РЭШ, МЭШ
85	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3*10.	1	1	РЭШ, МЭШ
86	Беговые упражнения. Бег 30 метров.	1	1	РЭШ, МЭШ
87	Беговые упражнения. Бег 60м.	1	1	РЭШ, МЭШ
88	Беговые упражнения. Равномерный бег 300м.Эстафеты.	1	1	РЭШ, МЭШ
89	Беговые упражнения. Равномерный бег 400.	1	1	РЭШ, МЭШ
90	Беговые упражнения. Равномерный бег 500м.Эстафеты.	1	1	РЭШ, МЭШ
91	Общеразвивающие упражнения. Бег с чередованием ходьбы 700м.	1	1	РЭШ, МЭШ
92	Многоскоки. Передача эстафетной палочки.	1	1	РЭШ, МЭШ
93	Многоскоки. Передача эстафетной палочки.	1	1	РЭШ, МЭШ
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.	1	1	РЭШ, МЭШ

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты. Резервный урок.	1	1	РЭШ, МЭШ
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Резервный урок.	1	1	РЭШ, МЭШ
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты. Резервный урок.	1	1	РЭШ, МЭШ
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Резервный урок.	1	1	РЭШ, МЭШ
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. Резервный урок.	1	1	РЭШ, МЭШ
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	99	

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ, МЭШ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное

Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Коврики массажные

Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Сетка для переноса и хранения мячей
Жилетки игровые с номерами
Стойки волейбольные универсальные
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Номера нагрудные
Насос для накачивания мячей
Аптечка медицинская
Спортивные залы (кабинеты)
Спортивный зал игровой
Спортивный зал гимнастический
Кабинет учителя
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Пришкольный стадион (площадка)
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Ботинки для лыж
Лыжи
Лыжные палки
Игровое поле для футбола (мини-футбола)

