

Администрация г. Улан-Удэ
Комитет по образованию
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа № 23»

<p>«Согласовано» Руководитель МО  Е.А.Хлызова «24» 05 2019 г.</p>	<p>«Согласовано» Зам.директора по УВР  Т.К. Байковой «24» 05 2019 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы  Л.И.Горбова Приказ № 213 "от «27» мая 2019 г. г. УЛАН-УДЭ"</p> 
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
1 класс**

на 2019/2020 учебный год

Составитель: учитель начальных классов

Хлызова Елена Александровна

Улан – Удэ
2019 г.

Пояснительная записка.

Цели и задачи:	<p>Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, авторской программы по физической культуре для 1-4 классов А. П. Матвеева (Рабочие программы по физической культуре для 1-4 классов. Автор: А.П. Матвеев.М., Просвещение 2011 г.), учебного плана образовательного учреждения.</p> <p>Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.</p> <p>Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:</p> <ul style="list-style-type: none">• Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.• обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;• развитие двигательных способностей;• приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;• воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;• содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
Место и роль учебного предмета :	<p>Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.</p> <p>В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:</p> <ul style="list-style-type: none">– умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;– умение активно включаться в коллективную деятельность,

взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
– умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД, которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

<p>Количество часов, отводимых на изучение данного курса:</p>	<p>Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно.</p>																																																																																														
<p>Формы контроля знаний и умений обучающихся и их количество:</p>	<p align="center"><u>ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ</u></p> <p align="center">КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.</p> <table border="1" data-bbox="464 757 1481 1774"> <thead> <tr> <th colspan="2" rowspan="2">Нормативы</th> <th colspan="3">2 класс</th> <th colspan="3">3 класс</th> <th colspan="3">4 класс</th> </tr> <tr> <th>"5"</th> <th>"4"</th> <th>«3"</th> <th>«5"</th> <th>"4"</th> <th>"3"</th> <th>"5"</th> <th>"4"</th> <th>"3"</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Бег 30 м (сек.)</td> <td></td> <td>6,0</td> <td>6,6</td> <td>7,1</td> <td>5,7</td> <td>6,2</td> <td>6,8</td> <td>5,4</td> <td>6,0</td> <td>6,6</td> </tr> <tr> <td></td> <td>3</td> <td>6,9</td> <td>7,4</td> <td>5,8</td> <td>6,3</td> <td>7,0</td> <td>5,5</td> <td>6,2</td> <td>6,8</td> </tr> <tr> <td>Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)</td> <td></td> </tr> <tr> <td rowspan="2">Челночный бег 3x10 м (сек.)</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>9,0</td> <td>9,6</td> <td>10,5</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>9,5</td> <td>10,2</td> <td>10,8</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="464 1883 1481 2049"> <tbody> <tr> <td rowspan="2">Прыжок в длину</td> <td></td> <td>150</td> <td>130</td> <td>110</td> <td>160</td> <td>140</td> <td>125</td> <td>165</td> <td>155</td> <td>45</td> </tr> <tr> <td></td> <td>14</td> <td>125</td> <td>11</td> <td>150</td> <td>130</td> <td>120</td> <td>155</td> <td>145</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			"5"	"4"	«3"	«5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	Бег 30 м (сек.)		6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6		3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)											Челночный бег 3x10 м (сек.)								9,0	9,6	10,5								9,5	10,2	10,8	Прыжок в длину		150	130	110	160	140	125	165	155	45		14	125	11	150	130	120	155	145	
Нормативы				2 класс			3 класс			4 класс																																																																																					
		"5"	"4"	«3"	«5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"																																																																																					
Бег 30 м (сек.)		6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6																																																																																					
		3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8																																																																																					
Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)																																																																																															
Челночный бег 3x10 м (сек.)								9,0	9,6	10,5																																																																																					
								9,5	10,2	10,8																																																																																					
Прыжок в длину		150	130	110	160	140	125	165	155	45																																																																																					
		14	125	11	150	130	120	155	145																																																																																						

	с места (см)		0		0					35	
	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)		80	75	70	85	80	75	90	85	0
			70	65	60	75	70	65	80	75	0
	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)		70	60	50	80	70	60	90	80	0
			80	70	60	90	80	70	100	90	0
	Отжимания (кол-во раз)		10	8		13	10	7	16	14	2
				6		10			14	11	8
	Подтягивания (кол-во раз)										
	Метание т/м (м)		15	12	10	18	15	12	21	18	5
			12	10	8	15	12	10	18	15	2
0	Подъем туловища из положения		23	21	19	25	23	21	28	25	3
			28	26	24	30	28	26	33	30	8

	ния лежа на спине (кол-во раз/мин)									
1	Присед ания (кол-во раз/мин)	40	38	36	42	40	38	44	42	0
		38	36	34	40	38	36	42	40	8

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

	<p>Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.</p> <p>С целью проверки знаний используются различные методы.</p> <p>Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.</p> <p>Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.</p> <p>Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.</p> <p>По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).</p> <p>Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.</p> <p>Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.</p> <p>Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.</p> <p>Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.</p>
<p>Учебно-методические материалы, использо</p>	<p>. Авторской программы по учебному предмету «Физическая культура. программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы», А.П. Матвеев, 2009 г. 2. А.П. Матвеев Физическая культура. Учебник для 4 класса общеобразовательных учреждений – М., 2009 г.</p>

<p>данные при составлении и реализации программы:</p>	
<p>Национально-региональный компонент:</p>	<p>Изучение бурятских народных игр-10ч</p>
<p>Технология обучения, механизм формирования ключевых компетенций обучающихся:</p>	<p>Образовательные технологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> -здоровьесберегающие, - проблемная, - личностно-ориентированные, - игровые.

Содержание учебного курса.

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики.

Организирующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

В связи с отсутствием лыж , данный учебный курс заменить подвижными играми, изучением бурятских народных игр, гимнастикой.-13ч

Подвижные и спортивные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр: футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Общеразвивающие упражнения (на материале гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации, силовых способностей, формирование осанки; на материале легкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей; на материале лыжной подготовки: развитие координации, выносливости)

Календарно- тематическое планирование

№ урока	Список разделов и тем урока	Кол-во часов	Дата проведения
	1 четверть-26ч		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1ч	
2	Перекаты и группировка	1ч	
3	Техника бега на 30 м с высокого старта на время	1ч	
4	Челночный бег 3 на 10 м на время	1ч	
5	Перекаты и группировка	1ч	

6	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки	1ч	
7	Техника метания мяча (мешочка) на дальность	1ч	
8	Усложненные перекаты	1ч	
9	Ритм и темп. Знакомство с различными ритмами и темпами выполнения упражнений.	1ч	
10	Режим дня и личная гигиена человека	1ч	
11	Усложненные перекаты	1ч	
12	Прыжки и их разновидности	1ч	
13	Русские народные подвижные игры	1ч	
14	Кувырок вперед	1ч	
15	Броски малого мяча в горизонтальную цель	1ч	
16	Комплекс ОРУ, направленный на развитие координации движений. Тестирование на время	1ч	
17	Кувырок вперед	1ч	
18	Прыжок в длину с места	1ч	
19	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения.	1ч	
20	Стойка на лопатках. «Мост»	1ч	
21	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1ч	
22	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1ч	
23	Стойка на лопатках. «Мост»	1ч	
24	Физкультминутки, их значение в жизни человека	1ч	
25	Выполнение упражнений под стихотворное сопровождение.	1ч	
26	Лазание по гимнастической стенке	1ч	
	II четверть (22 ч.)		
27	Подвижные игры .НРК	1ч	
28	Гимнастика, ее возникновение и значимость в жизни человека	1ч	
29	Лазание по гимнастической стенке	1ч	
30	Строевые упражнения	1ч	
31	Техника выполнения перекатов	1ч	

32	Упражнения на кольцах	1ч	
33	Кувырок вперед	1ч	
34	Подвижная игра «Ловишка» с мешочком на голове	1ч	
35	Упражнения на кольцах	1ч	
36	Гимнастические упражнения: стойка на лопатках и «мост»	1ч	
37	Лазание по гимнастической стенке.	1ч	
38	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах	1ч	
39	Лазание и перелезание на гимнастической стенке	1ч	
40	Подвижная игра «Ловля обезьян» НРК	1ч	
41	Вис прогнувшись на гимнастических кольцах	1ч	
42	Игровые упражнения	1ч	
43	Преодоление полосы препятствий	1ч	
44	Переворот вперед и назад на гимнастических кольцах	1ч	
45	Полоса препятствий (усложненный вариант)	1ч	
46	Подвижная игра «День и ночь» НРК	1ч	
47	Перевороты вперед и назад на кольцах	1ч	
48	Подвижные игры . НРК	1ч	
III четверть (33 ч.)			
49	Организующие команды: «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!» (Гимнастика)	1ч	
50	Упражнения на гимнастических кольцах	1ч	
51	Техника ступающего шага на лыжах без палок. (Гимнастика)	1ч	
52	Техника поворота лыж переступанием вокруг пяток	1ч	
53	Вращение обруча	1ч	
54	Техника скользящего шага на лыжах без палок. (Гимнастика)	1ч	
55	Техника спуска в основной стойке на лыжах (Гимнастика)	1ч	
56	Лазанье по канату	1ч	
57	Техника подъема ступающим и скользящим шагом на лыжах без палок(Гимнастика)	1ч	
58	Техника торможения падением на лыжах(Гимнастика)	1ч	
59	Лазанье по канату	1ч	
60	Техника ступающего шага с палками на лыжах(Гимнастика)	1ч	

61	Техника скользящего шага (Гимнастика) с палками на лыжах	1ч	
62	Упражнения со скакалками (Гимнастика)	1ч	
63	Техника торможения палками на лыжах (Гимнастика)	1ч	
64	Движение «змейкой» на лыжах с палками (Гимнастика)	1ч	
65	Прыжки через скакалку (Гимнастика)	1ч	
66	Контрольный урок по лыжной подготовке (Гимнастика)	1ч	
67	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1ч	
68	Прыжки через скакалку	1ч	
69	Броски и ловля мяча в парах	1ч	
70	Разновидности бросков мяча одной рукой	1ч	
71	Прыжки через скакалку	1ч	
72	Ведение мяча на месте и в движении	1ч	
73	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	1ч	
74	Стойка на лопатках	1ч	
75	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	1ч	
76	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки» НРК	1ч	
77	Стойка на лопатках	1ч	
78	Тестирование в наклоне вперед из положения стоя	1ч	
79	Упражнение на выносливость «вис» (на время)	1ч	
80	Повторение акробатических элементов	1ч	
81	Повторение техники прыжка в длину с места	1ч	
IV четверть (23 ч.)			
82	Тестирование в прыжке в длину с места	1ч	
83	Повторение акробатических элементов	1ч	
84	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа	1ч	
85	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1ч	

86	Упражнения на уравнивание предметов	1ч	
87	Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд	1ч	
88	Баскетбольные упражнения	1ч	
89	Упражнения на удержание равновесия предметов	1ч	
90	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча	1ч	
91	Тестирование в беге на скорость на 30 м	1ч	
92	Круговая тренировка	1ч	
93	Тестирование в челночном беге 3 ×10 м	1ч	
94	Метание мешочка на дальность	1ч	
95	Круговая тренировка	1ч	
96	Основы правил игры в футбол	1ч	
97	Знакомство с эстафетами	1ч	
98	Круговая тренировка	1ч	
99	Подвижные игры. НРК	1ч	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования
2. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
3. Закона Российской Федерации «Об образовании»
4. Учебного плана МАОУ «ООШ №23» на 2018-2019 учебный год.
5. Примерной основной образовательной программы начального общего образования по физической культуре
6. Письма Минобразования РФ от 8. 10.2010. № ИК-1494/19 О введении третьего часа физической культуры
7. Авторской программы по учебному предмету «Физическая культура. Программы общеобразовательных учреждений. 1-4 классы», А.П. Матвеев, 2011

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575826

Владелец ГОРБОВА ЛЮДМИЛА ИВАНОВНА

Действителен с 26.03.2021 по 26.03.2022