

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ТПП  
учителей ОБЖ и  
физической культуры  
Протокол № 1 от  
«30» августа 2022  
Игнатко И.А.

**СОГЛАСОВАНО**  
Руководитель МС  
И.А.Тримасова  
Протокол № 7 от  
«31» августа 2022 г

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МОУ  
«Ульканская средняя  
общеобразовательная  
школа №2»  
\_\_\_\_\_/Е.П.Русанова/  
Приказ № 190 от  
«01» сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
«Физическая культура»  
для 1 класса  
начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель:  
Игнатко Ирина Анатольевна,  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

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

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

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

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 1** классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 66 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

**Знания о физической культуре.** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

**Способы самостоятельной деятельности.** Режим дня и правила его составления и соблюдения.

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.** Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

**Спортивно-оздоровительная физическая культура.** Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и 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**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- 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 УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

#### *регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		всего	контрольные работы	практические работы
1 2..	Что понимается под физической культурой Урок физкультуры в жизни школьника	2	1	0
3 4.	Режим дня школьника Правила безопасности на уроках физкультуры	2	1	0
5. 6. 7.	Основные правила личной гигиены Как сохранить осанку Самостоятельное составление комплекса утренней гимнастики	3	1	0
8	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	4	2	0
9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	4	2	0
10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	6	3	0
11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	4	0
12	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	4	0
13	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	9	5	0
14	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	9	5	0
15	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	8	5	0
16	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места, с разбега	8	5	0
17	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание мяча с места и с разбега, в цель	8	4	0
18	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	20	3	0
19	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	8	0

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Что понимается под физической культурой	1	1			Устный опрос;
2.	Урок физической культуры в жизни школьника	1	1			Устный опрос;
3.	ТБ на уроке физической культуры	1	1			Устный опрос;
4.	Режим дня школьника	1	1			Устный опрос;
5.	Основные правила личной гигиены	1	1			Устный опрос;
6.	Как сохранить осанку	1	1			Устный опрос;
7.	Самостоятельное составление комплекса утренней гимнастики	1	1			Практическая работа;
8.	Модуль «Лёгкая атлетика.» Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	1			Практическая работа;
9	Модуль «Лёгкая атлетика.» Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением	1	1			Практическая работа;
10	Модуль «Лёгкая атлетика.» Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	1			Практическая работа;
11	Модуль «Лёгкая атлетика.» Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Прыжки с	1	1			Практическая работа;
12	Модуль «Лёгкая атлетика.» Прыжки в длину с места п/и «Волку во рву»	1	1			Практическая работа;
13	Модуль Модуль «Лёгкая атлетика.» Прыжки в длину с разбега п/и «Воробьи и вороны»	1	1			Практическая работа;
14	Модуль «Лёгкая атлетика.» Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние. Эстафета «Кто дальше?»	1	1			Практическая работа;
15.	Модуль «Лёгкая атлетика.» Метание мяча на дальность с места Игра «Два мороза»	1	1			Практическая работа;
16.	Модуль «Лёгкая атлетика.» Метание мяча с разбега Игра «Рыбаки и рыбки»	1	1			Практическая работа;
17	Модуль «Лёгкая атлетика.» Равномерный бег 3 мин. Чередованием ходьбы и бега (50бег, 100 ходьба).ОРУ.	1	1			Практическая работа;



18	Модуль «Лёгкая атлетика.» Равномерный бег 3 мин. Чередованием ходьбы и бега (50бег, 100 ходьба). ОРУ. Игра «Третий лишний»	1	1			Практическая работа;
19	Модуль «Лёгкая атлетика.» Полоса препятствий	1	1			Практическая работа;
20	Модуль «Подвижные игры» ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два	1	1			Практическая работа;
21	Модуль «Подвижные игры» ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два	1	1			Практическая работа;
22	Модуль «Подвижные игры» ОРУ. Игры :«Класс, смирно», «Октябрята».	1	1			Практическая работа;
23	Модуль Подвижные игры. ОРУ. Игры: «Гуси-лебеди», «Посадка картошки». Эстафеты.	1	1			Практическая работа;
24.	Модуль «Подвижные игры» ОРУ. Игры: «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты.	1	1			Практическая работа;
25.	Модуль «Подвижные игры» ОРУ. Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	1			Практическая работа;
26.	Модуль Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	1			Практическая работа;
27.	Модуль «Подвижные игры» ОРУ в движении. Игры: «Точный расчет», «Лисы и куры». Эстафеты.	1	1			Практическая работа;
28.	Модуль «Подвижные игры» . Подбрасывание и ловля мяча передача мяча над собой Эстафета»гонка мячей по кругу»	1	1			Практическая работа;
29.	Модуль «Подвижные игры» . Передача и ловля мяча в парах от груди. Игра «Вышибало»	1	1			Практическая работа;
30.	Модуль «Подвижные игры» . Передача мяча в тройках. Игра «Собачка»	1	1			Практическая работа;
31	Модуль «Подвижные игры» Передача и ловля мяча с отскоком об пол Игра «Охотники и утки»	1	1			Практическая работа;
32	Модуль «Подвижные игры» Передача мяча через сетку. Игра «Мяч водящему»	1	1			Практическая работа;
33.	Модуль «Подвижные игры» Удары мяча об пол на месте и в шаге. Игра «Охотники и утки»	1	1			Практическая работа;
34.	Модуль «Подвижные игры» Ведение мяча в парах. Игра «Рыбаки и рыбки»	1	1			Практическая работа;

35.	Модуль «Подвижные игры» Ведение мяча шагом, бегом Игра «Мяч водящему»	1	1			Практическая работа;
36	Модуль «Подвижные игры» Ведение мяча в тройках Игра «Меткий снайпер»	1	1			Практическая работа;
37	Модуль «Подвижные игры» Ведение мяча правой_левой» Эстафеты с ведением мяча.	1	1			Практическая работа;
38.	Модуль «Подвижные игры» Броски мяча по кольцу после ведения Игра «Мяч капитану»	1	1			Практическая работа;
39.	Модуль «Подвижные игры» Ведение мяча, бросок по кольцу. Игры «Меткий снайпер»	1	1			Практическая работа;
40.	Модуль «Гимнастика» Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка.	1	1			Практическая работа;
41	Модуль «Гимнастика» Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка.	1	1			Практическая работа;
42	Модуль «Гимнастика» Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка.	1	1			Практическая работа;
43	Модуль «Гимнастика» Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке лежа на животе.	1	1			Практическая работа;
44	Модуль «Гимнастика» Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка.	1	1			Практическая работа;

45.	Модуль «Гимнастика» Строевая подготовка. Перекаты в группировке. Стойка на лопатках. Игра «Совушка»	1	1			Практическая работа;
46.	Модуль «Гимнастика» Строевая подготовка. Перекаты в группировке, мостик из положения лежа.	1	1			Практическая работа;
47.	Модуль «Гимнастика» Строевая подготовка. Группировка. Кувырок вперед. Игра «третий лишний»	1	1			Практическая работа;
48.	Модуль «Гимнастика» Строевая подготовка, кувырок вперед Игра «Рыбаки и рыбки»	1	1			Практическая работа;
49.	Модуль «Гимнастика» Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка.	1	1			Практическая работа;
50.	Модуль «Гимнастика» Основная стойка. Построение в круг.	1	1			Практическая работа;
51.	Модуль «Гимнастика» Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в	1	1			Практическая работа;
52.	Модуль «Гимнастика» Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении.	1	1			Практическая работа;
53.	Модуль «Гимнастика» Лазание по канату. ОРУ в движении.	1	1			Практическая работа;
54.	Модуль «Гимнастика» Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на	1	1			Практическая работа;
55.	Модуль «Гимнастика» Работа по станциям.	1	1			Практическая работа;
56.	Модуль «Гимнастика» Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	1	1			Практическая работа;
57.	Модуль «Гимнастика» Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!» ,«Класс, стой!».	1	1			Практическая работа;
58.	Модуль «Гимнастика» Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!» ,«Класс, стой!».	1	1			Практическая работа;

59	Модуль «Гимнастика» Повороты направо, налево .Выполнение команды класс, шагом марш!» ,«Класс, стой!».	1	1			Практическая работа;
60	Модуль «Гимнастика» Основная стойка. Построение вокруг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на	1	1			Практическая работа;
61	Модуль «Гимнастика» Полоса препятствий	1	1			Практическая работа;
62	Модуль «Лыжная подготовка» Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	1	1			Практическая работа;
63	Модуль «Лыжная подготовка»Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать	1	1			Практическая работа;
64	Модуль «Лыжная подготовка»Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1	1			Практическая работа;
65	Модуль «Лыжная подготовка» Разучивание скользящего шага.	1	1			Практическая работа;
66	Модуль «Лыжная подготовка»Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1	1			Практическая работа;
67	Модуль «Лыжная подготовка»Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	1	1			Практическая работа;
68	Модуль «Лыжная подготовка» Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	1	1			Практическая работа;
69	Модуль «Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1	1			Практическая работа;
70	Модуль «Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1	1			Практическая работа;
71	Модуль «Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1	1			Практическая работа;
72	Модуль «Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1	1			Практическая работа;
73	Модуль «Лыжная подготовка» Подъем «Полуелочка» Спуски с горы в основной стойке	1	1			Практическая работа;
74	Модуль «Лыжная подготовка» Подъем «Полуелочка» Спуски с горы в основной стойке	1	1			Практическая работа;

75	Модуль «Лыжная подготовка» Подъем «Полуелочка» Спуски с горы в основной стойке	1	1			Практическая работа;
76	Модуль «Лыжная подготовка» Подъем «Полуелочка» Спуски с горы в основной стойке	1	1			Практическая работа;
77	Модуль «Лыжная подготовка» Подъем «Елочка» Спуски в основной стойке	1	1			Практическая работа;
78	Модуль «Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах «скользящим шагом» 2км	1	1			Практическая работа;
79	Модуль «Лыжная подготовка» Передвижение на лыжах «скользящим шагом» 2км	1	1			Практическая работа;
80	Модуль «Лёгкая атлетика.» Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	1			Практическая работа;
81	Модуль «Лёгкая атлетика.» Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением	1	1			Практическая работа;
82	Модуль «Лёгкая атлетика.» Бег 30, 60 м. подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	1			Практическая работа;
83	Модуль «Лёгкая атлетика.» Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ.	1	1			Практическая работа;
84	Модуль «Лёгкая атлетика.» Прыжки в длину с места п/и «Волку во рву»	1	1			Практическая работа;
85	Модуль Модуль «Лёгкая атлетика.» Прыжки в длину с разбега п/и «Воробьи и вороны»	1	1			Практическая работа;
86	Модуль «Лёгкая атлетика.» Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние.	1	1			Практическая работа;
87	Модуль «Лёгкая атлетика.» Метание мяча на дальность с места Игра «Два мороза»	1	1			Практическая работа;
88	Модуль «Лёгкая атлетика.» Метание мяча с разбега Игра «Рыбаки и рыбки»	1	1			Практическая работа;

89	Модуль «Лёгкая атлетика.» Равномерный бег 3 мин. Чередованием ходьбы и бега (50бег, 100 ходьба).ОРУ.	1	1			Практическая работа;
90	Модуль «Лёгкая атлетика.» Равномерный бег 3 мин. Чередованием ходьбы и бега (50бег, 100 ходьба). ОРУ. Игра «Третий лишний»	1	1			Практическая работа;
91	Модуль «Лёгкая атлетика.» Полоса препятствий	1	1			Практическая работа;
92	Беседа «Что такое ГТО?» Подготовка к сдаче норм ГТО	1	1			Практическая работа;
93	Прыжки в длину с места. Бег 30 м.	1	1			Практическая работа;
94	Метание мяча на дальность Упражнения на гибкость	1	1			Практическая работа;
95	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	1	1			Практическая работа;
96	Подтягивание.	1	1			Практическая работа;
97	Челночный бег 3+10 м.	1	1			Практическая работа;
98	Подъем туловища из положения лежа,руки за голову	1	1			Практическая работа;
99	Сдача норм ГТО	1	1			Практическая работа;

#### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

##### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, разметка и т. Д

##### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики.

