

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение начальная общеобразовательная школа № 40
имени Н.Т. Воробьева станицы Ленинградской муниципальной образования Ленинградский район

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 29 августа 2022 года протокол № 1

Председатель педсовета


Е.В. Бауэр



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4512320)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Богуш Вера Михайловна
учитель физической культуры

станция Ленинградская
Краснодарского края 2022

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 прикладно-ориентированной 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, закаляющих 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 2 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.

Выпускник достигнет личностных результатов в сфере:

Гражданско- патриотическое воспитание:

- уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим, проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе, быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят;

- уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших;

- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;

- бережно относиться к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения физического воспитания в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях в спорте;

- представления о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке;

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Духовно-нравственное воспитание:

- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду;

- стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;

- уметь прощать обиды, защищать слабых по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;

- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья, быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым.

Эстетическое воспитание:

- уметь использовать уникальное российское культурное наследие, в том числе литературное, музыкальное, художественное, театральное и кинематографическое, физическое, уметь воспринимать разные виды искусства, традиции, игры и творчество своего и других народов.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений;
- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Трудовое воспитание:

- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца, развивать интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей.

Экологическое воспитание:

- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы) экологически целесообразно относиться к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимая ценность здорового и безопасного образа жизни;

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Ценность научного познания:

- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания, иметь мировоззренческие представления соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представлений об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли предмета в познании этих закономерностей;

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

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			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
		в сег о	контрольные работы	практические работы					
Раздел 1. Знания о физической культуре									
1. 1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры	Практическая работа;	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.:	1,2,3,4,5,6,7.
Итого по разделу		2							
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности									
2. 1.	Режим дня школьника	1	0	1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; ;	Практическая работа;	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.:	1,2,3,4,5,7.
Итого по разделу		1							
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ									
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура									

3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Практическая работа;	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. —	1,2,3,4,5,7.
3.2.	Осанка человека	1	0	1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Практическая работа;	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. —	1,2,3,4,5,7.
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;	Практическая работа;	РЭШ https://resh.edu.ru/ презентация, видеоролик. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. —	1,2,3,4,5,7.
Итого по разделу		3							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках	1	0	1		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к	Практическая работа;	РЭШ https://resh.edu.ru/	1,2,3,4,5,7.

4. 2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;	Практическая работа;	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.	1,2,3,4,5,7.
4. 3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	3		разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Практическая работа; Зачет.;	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. —	1,2,3,4,5,7.
4. 4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	0	6		разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);;	Практическая работа; Зачёт.;	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.	1,2,3,4,5,7.
4. 5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	0	6		обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;;	Практическая работа; Зачет;	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.	1,2,3,4,5,7.
4. 8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	5	0	5		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;	Практическая работа; зачет;	РЭШ https://resh.edu.ru/ Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для	1,2,3,4,5,7.

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4		знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);;	Практическая работа; зачет;	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/	1,2,3,4,5,7.
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	4		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег,	Практическая работа; Зачет;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	1,2,3,4,5,7.
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	27	0	27		разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;	Практическая работа;	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/catalog/tea	1,2,3,4,5,7.
Итого по разделу		57							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	3	0	3		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Зачет;	Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с. РЭШ https://resh.edu.ru/	1,2,3,4,5,7.
Итого по разделу		3							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		66	0	66					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Урок физической культуры в школе	1	0	1		Практическая работа; устный опрос.
2.	Правила ТБ при занятиях физической культурой.	1	0	1		Практическая работа; устный опрос.
3.	Режим дня школьника	1	0	1		Практическая работа; устный опрос.
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		Практическая работа; устный опрос.
5.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		Практическая работа; устный опрос.
6.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Построение в одну и в две шеренги. Построение в одну и в две колонны.	1	0	1		Практическая работа.
7.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты направо, налево, кругом на месте.	1	0	1		Практическая работа.
8.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Движение в одной колонне с равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа.
9.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с высокого старта	1	0	1		Практическая работа.
10.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 метров с высокого старта	1	0	1		Практическая работа;
11.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 с высокого старта	1	0	1		Практическая работа;
12.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3x10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		Практическая работа;

13.	Подвижные игры, силовые упражнения. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты	1	0	1		Практическая работа;
14.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
15.	Подвижные игры «Прыгуны и пятнашки», «Гуси- лебеди». Силовые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Игры «Невод», «Посадка картошки». Эстафеты. Силовые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
17.	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Подвижная игра «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
20.	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Игра «Птица в клетке». Силовые упражнения. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Подвижная игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Игра «Птица в клетке». Силовые упражнения. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатические упражнения	1	0	1		Практическая работа;
27.	Группировка. Перекаты в группировке	1	0	1		Практическая работа;
28.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	1	0	1		Практическая работа;
29.	Упоры, седы, упражнения в группировке	1	0	1		Практическая работа;
30.	Стойка на лопатках	1	0	1		Практическая работа;
31.	Стойка на лопатках, согнув нога. Кувырок вперед. Акробатическая комбинация	1	0	1		Практическая работа;
32.	Вис стоя и лежа. Игра «Слушай	1	0	1		Практическая работа;
33.	Поднимание согнутых и прямых ног в висе	1	0	1		Практическая работа;

34.	Вис на согнутых руках	1	0	1		Практическая работа;
35.	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на бревне.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев	1	0	1		Практическая работа;
37.	Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе	1	0	1		Практическая работа;
38.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		Практическая работа.
39.	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа.
40.	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1		Практическая работа.
41.	Игра «Мяч в корзину», Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа.
42.	Прыжок с места. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа.
43.	Прыжок в длину с места	1	0	1		Практическая работа.
44.	Прыжок в длину с места	1	0	1		Практическая работа.
45.	Прыжок в длину с места	1	0	1		Практическая работа.
46.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа.
47.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа.
48.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа.
49.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа.
50.	Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 с высокого старта. Бег на 30 метров	1	0	1		Практическая работа.
51.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		Практическая работа.
52.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		Практическая работа.
53.	Осанка человека	1	0	1		Практическая работа;
54.	Игра «Мяч в корзину», Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа.
55.	Ведение мяча в движении. Игра в мини баскетбол	1	0	1		Практическая работа.

56.	Ведение мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».	1	0	1		Практическая работа.
57.	Ловля и передача, ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа.
58.	Ловля и передача мяча. «Школа мяча».	1	0	1		Практическая работа.
59.	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа.
60.	Подвижная игра «Веревочка под ногами». Эстафеты. Игра «Вызов номера». Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа.
61.	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты	1	0	1		Практическая работа.
62.	Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты	1	0	1		Практическая работа.
63.	Игра «Птица в клетке». Силовые упражнения. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа.
64.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа.
65.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		Практическая работа.
66.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3x10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1		Практическая работа.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
 Электронный учебник. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс В.И. Лях, Просвещение 2017г. стр. 59-93

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютер, учебник.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная, обручи пластмассовые, палки гимнастические пластмассовые, скамейки гимнастические жёсткие, мячи футбольные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи теннисные, мячи для метания (150г), скакалки удлиненные, скакалки гимнастические, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, гимнастические маты, козёл гимнастический, мост гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, перекладина навесная универсальная.