

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

МО КУЩЕВСКИЙ РАЙОН

МБОУ СОШ №30 им. Павлюченко И.В.

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением
учителей _____ Губа З.В.
Протокол №1 от «__» августа
2022 г.

Согласовано

и.о.заместитель директора по УВР
_____ Губа З.В.
Протокол №1 от «__» августа 2022
г.

УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом
_____ Ю.А.Ярошик
Приказ №1 от «__» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Кошман Татьяна Викторовна

Учитель начальных классов

ст.Кущевская 2022 г.

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, закалывающих 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, осознанию 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.

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;
- 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
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	02.09.2022	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 упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								

2.1.	Режим дня школьника	1	0	1	07.11.2022 09.11.2022	Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя; использование видеофильмов; иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как; комплексе физических упражнений; её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности; приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания; кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	27.02.2023 28.02.2023	знакомятся с понятием «личная гигиена»; обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья; человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения; устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2.	Осанка человека	1	0	0	27.03.2023 29.03.2023	обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	09.01.2023 11.01.2023	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как; комплексе физических упражнений; её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности; приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте; обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки; правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки; контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук; туловища; спины; живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/cat alog/teacher/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>	1	0	0	05.09.2022 07.09.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/cat

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	08.09.2022 09.09.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя; уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений; их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы; положения лёжа);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	0	1	12.09.2022 16.09.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя; уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга; колонна по одному; две шеренги; колонна по одному и по два); разучивают повороты; стоя на месте (вправо; влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3	0	1	10.11.2022 18.11.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя; уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку; лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока; двумя руками с правого и левого бока; перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	1	0	21.11.2022 07.12.2022	наблюдают и анализируют образцы техники учителя; контролируют её выполнение другими учащимися; помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке; толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках; толчком двумя ногами;	Тестирование;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	9	1	1	19.09.2022 04.11.2022	<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в;</p> <p>колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);</p>	Зачет;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	1	0	08.12.2022 16.12.2022	<p>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); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;</p>	Тестирование;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	1	0	08.05.2023 19.05.2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега; анализируют основные его фазы (разбег; отталкивание; полёт; приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх перед толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам; многоскоки; прыжки толчком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим; отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места; толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры".	22	0	0	19.12.2022 06.01.2023	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		50						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	11	0	0	17.04.2023 05.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		11						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	4	6				

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	0	0		Устный опрос;
2.	Режим дня школьника	1	0	1		Практическая работа;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		Устный опрос;
4.	Осанка человека	1	0	0		Устный опрос;
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		Практическая работа;
6.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		Устный опрос;
7.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		Практическая работа;
8.	Построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и на лево.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Передвижения в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	0		Практическая работа;
10.	Гимнастические упражнения. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	0		Практическая работа;
11.	Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Гимнастические упражнения. Стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	0		Практическая работа;

13.	Гимнастика с основами акробатики. Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	0		Практическая работа;
14.	Гимнастика с основами акробатики. Подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	0		Практическая работа;
15.	Сгибание рук в положении упор лёжа.	1	1	0		Тестирование;
16.	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	0		Практическая работа;
17.	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	0		Практическая работа;
18.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	0		Практическая работа;
19.	Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера.	1	0	0		Практическая работа;
20.	Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера.	1	0	0		Практическая работа;
22.	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	0	0		Практическая работа;
23.	Равномерный бег.	1	1	0		Зачет;
24.	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера.	1	0	0		Практическая работа;
25.	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1	0	0		Практическая работа;

26.	Равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой. Бег в заданном коридоре.	1	0	0		Практическая работа;
27.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Высокий старт с последующим ускорением.	1	0	0		Практическая работа;
28.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег с максимальной скоростью (30 м).	1	0	0		Практическая работа;
29.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м.	1	0	0		Практическая работа;
30.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 1000 м.	1	0	0		Практическая работа;
31.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность.	1	0	0		Практическая работа;
32.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	0		Практическая работа;
33.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	1	0		Зачет;
34.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и высоту толчком двумя ногами с места.	1	0	0		Практическая работа;
35.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с прямого разбега.	1	0	0		Практическая работа;
36.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с прямого разбега.	1	0	0		Практическая работа;
37.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	0		Практическая работа;

38.	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	1	0		Зачет;
39.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры.	1	0	0		Практическая работа;
40.	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	0	0		Практическая работа;
41.	Подвижная игра «Пятнашки».	1	0	0		Практическая работа;
42.	Подвижная игра «Белые медведи».	1	0	0		Практическая работа;
43.	Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	0	0		Практическая работа;
44.	Подвижная игра «Лисы и куры».	1	0	0		Практическая работа;
45.	Ловля баскетбольного мяча на месте, передача мяча снизу на месте.	1	0	0		Практическая работа;
46.	Ловля и передача баскетбольного мяча в движении.	1	0	0		Практическая работа;
47.	Ведение баскетбольного мяча на месте.	1	0	0		Практическая работа;
48.	Ведение баскетбольного мяча в движении шагом.	1	0	0		Практическая работа;
49.	Ведение баскетбольного мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом.	1	0	0		Практическая работа;
50.	Броски баскетбольного мяча в цель, в корзину.	1	0	0		Практическая работа;
51.	Подбрасывание волейбольного мяча.	1	0	0		Практическая работа;
52.	Передача волейбольного мяча в парах.	1	0	0		Практическая работа;
53.	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	0	0		Практическая работа;

54.	Броски мяча через волейбольную сетку на точность.	1	0	0		Практическая работа;
55.	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций. Прием и передача мяча.	1	0	0		Практическая работа;
56.	Ведение футбольного мяча с по прямой.	1	0	0		Практическая работа;
57.	Ведение футбольного мяча с между стоек, с изменением направления.	1	0	0		Практическая работа;
58.	Удары ногой по неподвижному футбольному мячу.	1	0	0		Практическая работа;
59.	Удары ногой по неподвижному и катящемуся мячу.	1	0	0		Практическая работа;
60.	Остановка мяча ногой.	1	0	0		Практическая работа;
61.	Подвижные и спортивные игры. Подвижная игра "Перестрелки".	1	0	0		Практическая работа;
62.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подвижная игра "Салки".	1	0	0		Практическая работа;
63.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	0	0		Практическая работа;
64.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	0		Практическая работа;

65.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание на низкой перекладине.	1	0	0		Практическая работа;
66.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	0		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	4	6		

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

1. Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях.- 4-е изд.- М.: Просвещение, 2021.

2. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2021.

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Журналы и газеты по физической культуре

<http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2> - научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка"

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://kzg.narod.ru/> - журнал «Культура здоровой жизни»

<http://teoriya.ru/ru> - журнал «Теория и практика физической культуры».

<http://www.e-osnova.ru/journal/16/archive/> - журнал «Физическая культура. Всё для учителя!»

Методические материалы

<http://www.infosport.ru> Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». Ресурс содержит в себе разнообразные виды информации о спорте. Каталог интернет-ресурсов. Отраслевой банк данных.

Спортивный фотобанк. Календарь региональных мероприятий. Государственные и общественные спортивные организации. http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Методсовет. Методический портал учителя физической культуры <https://spo.1sept.ru/urok/> Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://www.fizkult-ura.ru/> Сайт «ФизкультУра»

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> Проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.

<https://fizcultura.ucoz.ru/> ФИЗКУЛЬТУРА - сайт учителей физической культуры

<http://fizkultura-na5.ru/> На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, здоровьесбережения и видам спорта, календарно-тематическое планирование для всех классов, кроссворды, комплексы упражнений, правила соревнований, приказы Министерства образования и многое другое... <http://fizkulturnica.ru/> Материалы, размещенные на этом сайте, предназначены для учителей физической культуры, учеников и их родителей.

<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html> Методика развития взрывной силы ног

<http://ds31.centerstart.ru/> Рекомендации инструктора по физкультуре

<http://www.kazedu.kz/> Комплекс упражнений по физической культуре

<http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php> Праздник День физкультурника

<http://summercamp.ru/> Комплекс упражнений для детей 8-12 лет

<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm> Примерный комплекс упражнений при нарушении осанки

http://ilive.com.ua/sports/uprazhneniya-dlya-detey-s-dcp_88949i15913.html Упражнения для детей с ДЦП. Лечебная физкультура при ДЦП

<http://www.parentakademy.ru/malysh/gymnastic/13.html> Упражнения для детей с предметами (мяч, скакалка, гантели)

<http://sport-men.ru/> Обучение игры в баскетбол. Обучение технике финиша. Обучение технике плавания

<http://sport-men.ru/kompleksy-uprazhnenij/kompleksy-lfk.html> Комплексы ЛФК. Комплексы аутогенной тренировки и релаксации на уроке физической культуры.

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для формирования осанки. Самомассаж с помощью массажёра

<https://www.uchportal.ru/load/100> Учительский портал. Методические разработки по физической культуре

<http://www.ja-zdorov.ru/blog/gimnastika-dlya-detey-3-4-let-poleznye-fizicheskie-uprazhneniya/> Гимнастика для детей 3-4 Лет. Полезные Физические Упражнения

<http://pedsovet.su/load/98> Сайт «Педсовет» База разработок по физической культуре

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/> Сайт «Живи ярко! Живи спортом!» Педагогическая копилка (рабочие программы, тематическое планирование и др.)

https://easyen.ru/load/fizicheskaja_kultura/fizkultura/144 Современный учительский портал. Разработки уроков физической культуры

<https://uchitelya.com/fizkultura/> Учителя.com Учительский портал. Разработки уроков, спортивных праздников и внеклассных мероприятий. Слайдовые презентации и проекты. Подробные описания комплексов упражнений, правил командных и подвижных игр. Описания техник и упражнений для их отработки. Планы предметных недель и соревнований

<https://konspektka.ru/fizkultura/> Учебно-методические материалы и разработки по физической культуре

https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/ Методические пособия по физической культуре

<https://www.1urok.ru/categories/17?page=1> Современный урок физической культуры

<https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/> Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры

http://pculture.ru/uroki/otkritie_uroki/ Физическая культура. Сайт для учителей и преподавателей Физкультуры

<https://fb.ru/article/387878/bazovyye-vidyi-sporta-klassifikatsiya-i-opisanie> Базовые виды спорта

https://studme.org/121201244106/meditsina/vidy_sovremennogo_sporta Виды современного спорта

<http://sport.rkomi.ru/content/menu/801/Gimnastika-i-metodika-prepodavaniya-Voronin-D.I.-Kuznezov-V.A..pdf> Гимнастика и методика преподавания. Дидактические материалы

<https://clck.ru/LbZS9> Электронные учебники по физической культуре

<https://kopilkaurokov.ru/fizkultura> Сайт "Копилка уроков": 1-4 классы "Гимнастика". 5 - 9 классы "Баскетбол", "Легкая атлетика", "Развитие силы и выносливости"

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастические палки, мячи, обручи, скакалки, гимнастическая перекладина, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, конусы, эстафетные палочки.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастические маты, гимнастические скамейки, скакалки, гимнастическая перекладина, эстафетные палочки, секундомер, линейка, рулетка, свисток.