**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное образование Кореновский район

МОБУ ООШ № 24 МО Кореновский район

УТВЕРЖДЕНО

и.о. Директора

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Р. Лавренова

Протокол №1

от "22" 08 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 2860308)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Иванова Людмила Ивановна

учитель физической культуры

ст.Платнировская 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 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 физкультминуток 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 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.

**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** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Что понимается под физической культурой** | 1 | 0 | 1 | 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;; | Беседа;; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937 |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 1 | 0 | 1 | 07.09.2022 | обсуждают предназначение режима дня; определяют основные дневные  мероприятия первоклассника и  распределяют их по часам с утра до  вечера;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 | 0 | 1 | 09.09.2022 | знакомятся с понятием «личная гигиена»; обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/conspect/326356/ |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 | 0 | 1 | 14.09.2022 | знакомятся с понятием «осанка человека»; правильной и неправильной формой  осанки;  обсуждают её отличительные признаки;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/conspect/168977/ |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 | 0 | 1 | 16.09.2022 | 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);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/ |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 1 | 0 | 1 | 21.09.2022 | 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; ; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/conspect/326643/ |
| 4.2. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 3 | 0 | 3 | 23.09.2022 30.09.2022 | обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; | Практическая работа; | https://mosobr.tv/release/8004 |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Строевые упражнения и**  **организующие команды на уроках физической культуры** | 6 | 0 | 6 | 05.10.2022 21.10.2022 | разучивают способы построения стоя на месте (шеренга;  колонна по одному;  две шеренги;  колонна по одному и по два);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 4 | 0 | 4 | 26.10.2022 11.11.2022 | 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; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/conspect/169061/ |
| 4.5. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 14 | 0 | 14 | 16.11.2022 13.01.2023 | разучивают игровые действия и правила подвижных игр;  обучаются способам организации и  подготовки игровых площадок; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 7 | 0 | 7 | 18.01.2023 08.02.2023 | 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);  ; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Акробатические упражнения** | 7 | 0 | 7 | 10.02.2023 10.03.2023 | обучаются подъёму туловища из  положения лёжа на спине и животе;  обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;  ; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.8. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 1 | 0 | 1 | 15.03.2023 | Знакомятся с зимними видами спорта;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/conspect/189502/ |
| 4.9. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 0 | 0 | 0 |  |  |  |  |
| 4.10. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 4 | 0 | 4 | 17.03.2023 05.04.2023 | 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; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/326398/ |
| 4.11. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 4 | 0 | 4 | 07.04.2023 19.04.2023 | наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега;  анализируют основные его фазы (разбег; отталкивание;  полёт;  приземление);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/ |
| Итого по разделу | | 51 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста**  **показателей физических качеств к**  **нормативным требованиям комплекса ГТО** | 10 | 0 | 10 | 21.04.2023 24.05.2023 | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/263012/ |
| Итого по разделу | | 10 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 66 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды,**  **формы**  **контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. | 1 | 0 | 1 | 02.09.2022 | Беседа; |
| 2. | Понятие «физическая  культура» как занятия  физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому  развитию и физической  подготовке. | 1 | 0 | 1 | 07.09.2022 | Практическая работа; |
| 3. | Гигиена человека и  требования к проведению гигиенических процедур.  Связь физических  упражнений с движениями животных и трудовыми  действиями древних людей. | 1 | 0 | 1 | 09.09.2022 | Практическая работа; |
| 4. | Режим дня и правила его  составления и соблюдения. | 1 | 0 | 1 | 14.09.2022 | Практическая работа; |
| 5. | Осанка и комплексы  упражнений для правильного её развития. | 1 | 0 | 1 | 16.09.2022 | Практическая работа; |
| 6. | Утренняя зарядка и  физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 | 21.09.2022 | Практическая работа; |
| 7. | Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике.  Характеристика основных  понятий: ходьба и  спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная) | 1 | 0 | 1 | 23.09.2022 | Практическая работа; |
| 8. | Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и  направления по сигналу | 1 | 0 | 1 | 28.09.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30м. Комплекс общеразвивающих  упражнений. Подвижная игра«Вызов номеров». | 1 | 0 | 1 | 30.09.2022 | Практическая работа; |
| 10. | Строевые упражнения  организующие команды на уроках физической  культуры.: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте | 1 | 0 | 1 | 05.10.2022 | Практическая работа; |
| 11. | Строевые упражнения:  построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте | 1 | 0 | 1 | 07.10.2022 | Практическая работа; |
| 12. | Построение в одну шеренгу. Размыкание на вытянутые вперед руки в колонне.  Повороты на месте  переступанием и прыжком | 1 | 0 | 1 | 12.10.2022 | Практическая работа; |
| 13. | Разновидности исходных  положений в физических  упражнениях. Наклон вперед из положения стоя. | 1 | 0 | 1 | 14.10.2022 | Практическая работа; |
| 14. | Разновидности исходных положений в физических упражнениях. Поднимание туловища | 1 | 0 | 1 | 19.10.2022 | Практическая работа; |
| 15. | Разновидности исходных  положений в физических  упражнениях. Челночный бег 3х10 | 1 | 0 | 1 | 21.10.2022 | Практическая работа; |
| 16. | Разновидности исходных  положений в физических  упражнениях. Подтягивание на низкой перекладине. | 1 | 0 | 1 | 26.10.2022 | Практическая работа; |
| 17. | Место для занятий  физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для  занятий физическими  упражнениями. | 1 | 0 | 1 | 28.10.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18. | Техника безопасности при проведении игр и  спортивных эстафет.  Подвижные игры на  развитие ловкости «Быстро встань в колонну», «Ловишки», «Перестрелка». | 1 | 0 | 1 | 09.11.2022 | Практическая работа; |
| 19. | Игры для ловких и быстрых– «Подвижные игры с  перебежками» | 1 | 0 | 1 | 11.11.2022 | Практическая работа; |
| 20. | Подвижные игры на развитие координации «Невод», «Тройка», «Бой петухов», «Море волнуется». | 1 | 0 | 1 | 16.11.2022 | Практическая работа; |
| 21. | Подвижные игры на развитие двигательной активности «Салки-догонялки», «Альпинисты» — игра- эстафета | 1 | 0 | 1 | 18.11.2022 | Практическая работа; |
| 22. | Передачи, ловля и бросок баскетбольного мяча.  Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 23.11.2022 | Практическая работа; |
| 23. | Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 25.11.2022 | Практическая работа; |
| 24. | Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 30.11.2022 | Практическая работа; |
| 25. | Передачи волейбольного  мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | 0 | 1 | 02.12.2022 | Практическая работа; |
| 26. | Передачи волейбольного  мяча в парах. Броски и ловля. | 1 | 0 | 1 | 07.12.2022 | Практическая работа; |
| 27. | Быстрота. Игра « Кто быстрее» | 1 | 0 | 1 | 09.12.2022 | Практическая работа; |
| 28. | Выносливость. Игра «К своим флажкам» | 1 | 0 | 1 | 14.12.2022 | Практическая работа; |
| 29. | Метание в цель. Игра «Точно в мишень» | 1 | 0 | 1 | 16.12.2022 | Практическая работа; |
| 30. | Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» | 1 | 0 | 1 | 21.12.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31. | Знакомство с зимними видами спорта и  передвижение на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 23.12.2022 | Практическая работа; |
| 32. | Техника безопасности и  гигиенические требования на уроке гимнастики  Инструктаж. Основная  стойка. Построение в  колонну по одному, в  шеренгу, в круг. Повороты в строю. | 1 | 0 | 1 | 11.01.2023 | Практическая работа; |
| 33. | Строевые упражнения:  построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте | 1 | 0 | 1 | 13.01.2023 | Практическая работа; |
| 34. | Построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;  выполнять ходьбу и бег  с равномерной и  изменяющейся скоростью передвижения | 1 | 0 | 1 | 18.01.2023 | Практическая работа; |
| 35. | Строевые упражнения:  передвижение в колонне по одному с равномерной  скоростью. | 1 | 0 | 1 | 20.01.2023 | Практическая работа; |
| 36. | Общие принципы  выполнения гимнастических упражнений. Освоение  техники выполнения  упражнений общей разминки с контролем дыхания | 1 | 0 | 1 | 25.01.2023 | Практическая работа; |
| 37. | Стилизованные способы  передвижения ходьбой и бегом. Обучение видам  передвижения (ходьба, бег, прыжки) | 1 | 0 | 1 | 27.01.2023 | Практическая работа; |
| 38. | Разучивание упражнений в ходьбе, беге; разучивание подвижной игры «Иголка и нитка». | 1 | 0 | 1 | 01.02.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39. | Упражнения с  гимнастическим мячом.  Лазанье по гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | 03.02.2023 | Практическая работа; |
| 40. | Упражнения с  гимнастической скакалкой -прыжки с вращением  скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через  скакалку. Игра «день- ночь» | 1 | 0 | 1 | 08.02.2023 | Практическая работа; |
| 41. | Лазанье по гимнастической стенке. Передвижение по гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | 10.02.2023 | Практическая работа; |
| 42. | Лазанье по гимнастической стенке. Передвижение по гимнастической скамейке. | 1 | 0 | 1 | 15.02.2023 | Практическая работа; |
| 43. | Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю.  Группировка. Перекаты в  группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 | 0 | 1 | 17.02.2023 | Практическая работа; |
| 44. | Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю.  Группировка. Перекаты в  группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. | 1 | 0 | 1 | 01.03.2023 | Практическая работа; |
| 45. | Техника выполнения  сгибание рук в положении упор лёжа | 1 | 0 | 1 | 03.03.2023 | Практическая работа; |
| 46. | Подводящие упражнения для освоения техники сгибание рук в положении упор лёжа | 1 | 0 | 1 | 08.03.2023 | Практическая работа; |
| 47. | Техника выполнения прыжка в группировке, толчком  двумя ногами | 1 | 0 | 1 | 10.03.2023 | Практическая работа; |
| 48. | Подводящие упражнения для освоения техники прыжки  в группировке, толчком  двумя ногами | 1 | 0 | 1 | 15.03.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49. | Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | 17.03.2023 | Практическая работа; |
| 50. | Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» | 1 | 0 | 1 | 29.03.2023 | Практическая работа; |
| 51. | Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» | 1 | 0 | 1 | 31.03.2023 | Практическая работа; |
| 52. | Техника выполнения прыжка в длину с места толчком  двумя ногами. | 1 | 0 | 1 | 05.04.2023 | Практическая работа; |
| 53. | Техника выполнения прыжка в длину с места толчком  двумя ногами. | 1 | 0 | 1 | 07.04.2023 | Практическая работа; |
| 54. | Напрыгивание на  препятствие, прыжки в длину через небольшие  препятствия. | 1 | 0 | 1 | 12.04.2023 | Практическая работа; |
| 55. | Напрыгивание на  препятствие, прыжки в длину через небольшие  препятствия. | 1 | 0 | 1 | 14.04.2023 | Практическая работа; |
| 56. | Прыжки в высоту с прямого разбега 3-5 шагов | 1 | 0 | 1 | 19.04.2023 | Практическая работа; |
| 57. | Прыжки в высоту с прямого разбега 3-5 шагов | 1 | 0 | 1 | 21.04.2023 | Практическая работа; |
| 58. | Содержание требований  Комплекса ГТО 1-й ступени. | 1 | 0 | 1 | 26.04.2023 | Практическая работа; |
| 59. | ВФСК «ГТО» Метание из-за головы из положения стоя лицом к направле​нию броска в цель | 1 | 0 | 1 | 28.04.2023 | Практическая работа; |
| 60. | ВФСК «ГТО» Подтягивание из виса на высокой  перекладине или  подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | 1 | 0 | 1 | 03.05.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 61. | ВФСК «ГТО» Смешанное передвижение | 1 | 0 | 1 | 05.05.2023 | Практическая работа; |
| 62. | ВФСК «ГТО» Смешанное передвижение | 1 | 0 | 1 | 10.05.2023 | Практическая работа; |
| 63. | ВФСК «ГТО» Прыжок в  длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | 12.05.2023 | Практическая работа; |
| 64. | ВФСК «ГТО» Прыжок в  длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | 17.05.2023 | Практическая работа; |
| 65. | ВФСК «ГТО» Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров | 1 | 0 | 1 | 19.05.2023 | Практическая работа; |
| 66. | ВФСК «ГТО» Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров | 1 | 0 | 1 | 24.05.2023 | Практическая работа; |
| 67. |  | 0 |  |  |  |  |
| 68. |  | 0 |  |  |  |  |
| 69. |  | 0 |  |  |  |  |
| 70. |  | 0 |  |  |  |  |
| 71. |  | 0 |  |  |  |  |
| 72. |  | 0 |  |  |  |  |
| 73. |  | 0 |  |  |  |  |
| 74. |  | 0 |  |  |  |  |
| 75. |  | 0 |  |  |  |  |
| 76. |  | 0 |  |  |  |  |
| 77. |  | 0 |  |  |  |  |
| 78. |  | 0 |  |  |  |  |
| 79. |  | 0 |  |  |  |  |
| 80. |  | 0 |  |  |  |  |
| 81. |  | 0 |  |  |  |  |
| 82. |  | 0 |  |  |  |  |
| 83. |  | 0 |  |  |  |  |
| 84. |  | 0 |  |  |  |  |
| 85. |  | 0 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 86. |  | 0 |  |  |  |  |
| 87. |  | 0 |  |  |  |  |
| 88. |  | 0 |  |  |  |  |
| 89. |  | 0 |  |  |  |  |
| 90. |  | 0 |  |  |  |  |
| 91. |  | 0 |  |  |  |  |
| 92. |  | 0 |  |  |  |  |
| 93. |  | 0 |  |  |  |  |
| 94. |  | 0 |  |  |  |  |
| 95. |  | 0 |  |  |  |  |
| 96. |  | 0 |  |  |  |  |
| 97. |  | 0 |  |  |  |  |
| 98. |  | 0 |  |  |  |  |
| 99. |  | 0 |  |  |  |  |
| 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**

Железняк Ю.Д. спортивные и подвижные игры. М., «ФиС», 1984г.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., «Вако» 2004.

Левченко А.Н. Игры, которых не было. М., «Педагогическое сообщество России», 2007г.

Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват.

учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)   
Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях ¬– М. : Просвещение, 2014. – 143 с

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

https://resh.edu.ru/ Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»www.gto.ru   
http://school-collection.edu.ru/   
http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физкультуры   
http://zdd.1september.ru/   
http://festival.1september.ru/   
https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/   
«Открытый урок. Первое сентября» https://urok.1sept.ru/   
«Начальная школа» http://www.nachalka.com/   
Детские игры | Раскраски онлайн (teremoc.ru) Детский портал «Солнышко» http://www.solnet.ee/ Детский онлайн-конкурс «Интернешка» http://interneshka.net/index.phtml   
«Умники и умницы» http://www.umniki.ru/ eSchool Eschool.pro   
Шахматы онлайн https://levico.ru/   
http://spo.1september.ru/urok/ Сайт "Я иду на урок физкультуры"   
http://www.fizkult-ura.ru/ Сайт «ФизкультУра»   
https://old.iro22.ru/index.php/kpop-main/kpop-fk.html

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая   
Бревно гимнастическое напольное   
Козёл гимнастический   
Перекладина гимнастическая   
Канат для лазанья с механизмом крепления   
Мост гимнастический подкидной   
Скамейка гимнастическая жёсткая   
Комплект навесного оборудования   
Скамья атлетическая наклонная   
Гантели наборные   
Коврик гимнастический   
Акробатическая дорожка   
Маты гимнастические   
Мяч набивной (1 кг)   
Мяч малый (теннисный)   
Скакалка гимнастическая   
Палка гимнастическая   
Обруч гимнастический   
Коврики массажные   
Секундомер настенный с защитной сеткой   
Сетка для переноса малых мячей   
Планка для прыжков в высоту   
Стойка для прыжков в высоту   
Флажки разметочные на опоре   
Лента финишная   
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м)   
Номера нагрудные   
Подвижные и спортивные игры   
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой Мячи баскетбольные для мини-игры   
Сетка для переноса и хранения мячей   
Жилетки игровые с номерами   
Стойки волейбольные универсальные   
Сетка волейбольная   
Мячи волейбольные   
Табло перекидное   
Ворота для мини-футбола   
Сетка для ворот мини-футбола

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Физкультурное оборудование: спортивный комплекс, шведская стенка, баскетбольные кольца, канат,

мишени, обручи, гимнастические палки, маты, объемные модули, лыжи, мячи разного диаметра, массажные мячи, мячи для метания (набивные), фитболы, стойки для подлезания, ориентиры, кольцебросы, мешочки с песком, тележки для пособий, гимнастические скамейки, нетрадиционное физкультурное оборудование, диски здоровья.