

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Гатчинский муниципальный район

МБОУ «Таицкая СОШ»

РАССМОТРЕНО
ШМО

 Ботвинцева Н.Н.

Протокол №1
от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Ботвинцева О.И.

Протокол №1
от "31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

 Григорьева А.Б.

Приказ № 281
от "31" августа 2022 г.



**Рабочая программа
(ID 4250236)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Яковлева Ольга Валерьевна
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю (ноябрь-декабрь), 3 часа в неделю (январь-май), суммарно 67 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		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;	https://resh.edu.ru https://pdf.11klasov.net/14575-fizicheskaja-kultura-fizkultura-1-4-klassy-ljah-vi.html
Итого по разделу		1						
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;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru https://pdf.11klasov.net/14575-fizicheskaja-kultura-fizkultura-1-4-klassy-ljah-vi.html
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.25	0	0.25		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;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru https://pdf.11klasov.net/14575-fizicheskaja-kultura-fizkultura-1-4-klassy-ljah-vi.html
3.2.	Осанка человека	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, 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);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru https://pdf.11klasov.net/14575-fizicheskaja-kultura-fizkultura-1-4-klassy-ljah-vi.html

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.25	0	0.25		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, 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;	https://resh.edu.ru https://pdf.11klasov.net/14575-fizicheskaja-kultura-fizkultura-1-4-klassy-ljah-vi.html
Итого по разделу		1						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1	0	1		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;	https://resh.edu.ru https://pdf.11klasov.net/14575-fizicheskaja-kultura-fizkultura-1-4-klassy-ljah-vi.html
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	2	0	2		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://pdf.11klasov.net/14575-fizicheskaja-kultura-fizkultura-1-4-klassy-ljah-vi.html
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	2	0	2		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;	https://resh.edu.ru https://pdf.11klasov.net/14575-fizicheskaja-kultura-fizkultura-1-4-klassy-ljah-vi.html

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3	0	3		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; перекидывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание 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);	Оценивание парктической деятельности (устное);	https://resh.edu.ru/https://pdf.11klasov.net/14575-fizicheskaja-kultura-fizkultura-1-4-klassy-ljah-vi.html
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	3	0	3		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;	Контрольное оценивание (устное);	https://resh.edu.ru/https://pdf.11klasov.net/14575-fizicheskaja-kultura-fizkultura-1-4-klassy-ljah-vi.html https://www.gto.ru/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	18	0	18		наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа; контрольное оценивание (устное);	https://resh.edu.ru/https://www.gto.ru/

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	0	6		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; 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 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);	Практическая работа; контрольное оценивание (устное);	https://resh.edu.ru	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	2		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;	Практическая работа; контрольное оценивание (устное);	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/ https://www.youtube.com/watch?v=VWgWNCNhNAc	
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, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-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; контрольное оценивание (устное);	https://resh.edu.ru https://www.gto.ru/ https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA https://www.youtube.com/watch?v=qT435OWqXy4	
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	11	0	11		разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru	
Итого по разделу		58							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	9	0	9		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Контрольное оценивание согласно нормативам ГТО;	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		9						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	67				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	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.	1	0	1		Устный опрос;
2.	Режим дня школьника Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1		Устный опрос;
3.	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	0	1		Практическая работа;
5.	Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1		Практическая работа;

6.	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1		Практическая работа;
7.	Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики Перестроение из одной шеренги в две уступами. Упражнения на развитие гибкости.	1	0	1		Практическая работа;
8.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев.	1	0	1		Практическая работа;
11.	ОРУ. Перекаты в группировке, назад, на бок, кувырок вперёд. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	0	1		Контрольное оценивание;

13.	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1		Практическая работа;
14.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине.	1	0	1		Контрольное оценивание;
15.	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1	0	1		Контрольное оценивание;
18.	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1		Практическая работа;
19.	ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1	0	1		Практическая работа;
20.	Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	1	0	1		Практическая работа;

22.	Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу	1	0	1		Практическая работа;
23.	Спуск с небольшого склона с выдвиганием вперёд правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу	1	0	1		Практическая работа;
24.	Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Преодоление глубокого снега. Повороты на месте.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору ступающим шагом.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Преодоление подъемов ступающим шагом.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Передвижение по учебному кругу до 1 км.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом	1	0	1		Практическая работа;
31.	Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;

34.	Спуски с небольшого склона.	1	0	1		Практическая работа;
35.	Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	0	1		Контрольное оценивание;
36.	Лыжная эстафета.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Передвижение по учебному кругу.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
39.	Передвижение по учебному кругу.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Лыжная эстафета	1	0	1		Практическая работа;
41.	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа;
43.	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Эстафеты с мячами. Игра "Волк во рву". Развитие координационных способностей	1	0	1		Практическая работа;
45.	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;

46.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1		Практическая работа;
49.	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1		Практическая работа;
50.	Броски мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1		Практическая работа;
52.	Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1		Практическая работа;
53.	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		Практическая работа;
56.	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1		Практическая работа;

57.	Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Челночный бег 3*10	1	0	1		Контрольное оценивание;
59.	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с места.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Метание мяча в цель	1	0	1		Контрольное оценивание;
62.	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
63.	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
64.	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.	1	0	1		Практическая работа;
65.	Прыжок в длину с места	1	0	1		Контрольное оценивание;
66.	Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Повторное пробегание отрезков на скорость.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Бег 30 метров	1	0	1		Контрольное оценивание;
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		67	0	67		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.
- Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. 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/>

<https://rosuchebnik.ru/>

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

<http://zdd.1september.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка

Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

Скамейка гимнастическая жёсткая

Скамья атлетическая наклонная

Гантели наборные

Коврик гимнастический

Акробатическая дорожка

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Обруч гимнастический

Сетка для переноса малых мячей

Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Номера нагрудные

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

Мячи футбольные

Компрессор для накачивания мячей

Средства первой помощи

Аптечка медицинская

Спортивный зал игровой

Спортивный зал гимнастический

Зоны рекреации

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Сектор для прыжков в длину

Сектор для прыжков в высоту
Игровое поле для футбола (мини-футбола)
Площадка игровая баскетбольная
Площадка игровая волейбольная
Полоса препятствий
Лыжная трасса
Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ