****

# 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 3 часа в неделю, суммарно 99часов.

# 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** | 2 | 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;; | Практическая работа; | образовательные ресурсы |
| Итого по разделу | 2 |   |  |  |  |  |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** |  |  |  |  |  |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 2 | 0 | 2 |  | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; | Практическая работа; | образовательные ресурсы |
| Итого по разделу | 2 |   |  |  |  |  |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |  |  |  |  |  |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** |  |  |  |  |  |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; | Практическая работа; | образовательные ресурсы |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; | Практическая работа; | образовательные ресурсы |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; | Практическая работа; | образовательные ресурсы |
| Итого по разделу | 3 |   |   |   |   |   |   |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |  |  |  |  |  |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 6 | 0 | 6 |  | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; | Практическая работа; | образовательные ресурсы |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 6 | 0 | 6 |  | знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; | Практическая работа; | образовательные ресурсы |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 7 | 0 | 7 |  | наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; | Практическая работа; | образовательные ресурсы |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 7 | 0 | 7 |  | наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; | Практическая работа; | образовательные ресурсы |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения** | 6 | 0 | 6 |  | наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; | Практическая работа; | образовательные ресурсы |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 6 | 0 | 6 |  | по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; | Практическая работа; | образовательные ресурсы |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 7 | 0 | 7 |  | наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; | Практическая работа; | образовательные ресурсы |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 7 | 0 | 7 |  | обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера(передвижение учителя);; | Практическая работа; | образовательные ресурсы |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 7 | 0 | 7 |  | 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; | образовательные ресурсы |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 7 | 0 | 7 |  | наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; | Практическая работа; | образовательные ресурсы |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 8 | 0 | 8 |  | разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; | Практическая работа; | образовательные ресурсы |
| Итого по разделу | 74 |   |  |  |  |  |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** |  |  |  |  |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 18 | 0 | 18 |  | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическая работа; | образовательные ресурсы |
| Итого по разделу | 18 |   |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 | 0 | 99 |   |  |  |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Т.Б. на уроках по легкой атлетике ИОТ-017. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Теория - История ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 2. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Теория – Возникновение физической культуры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 3. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 4. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 5. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 6. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 7. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 8. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10. сдача норм ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 9. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 10. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Теория – Здоровье и развитие человека. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 11. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 12. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3х10. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 13. | Т.Б. на уроке по подвижным играм ИОТ-019. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У.  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 14. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки ворву». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 15. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки ворву». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 17. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 18. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки ворву». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 19. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 20. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 21. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 22. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | 0 |  |  | Практическая работа; |
| 23. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 24. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 25. | ТБ на уроке по гимнастике ИОТ-015. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. Теория – Современные Олимпийские игры. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 26. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 27. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 28. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 29. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 30. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 31. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 32. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 33. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 34. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 35. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Лазанье по канату произвольным способом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 36. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Подтягивания сдача норм ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 37. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнение на гибкость. | 1 | 0 |  |  | Практическая работа; |
| 38. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. Теория – Личная гигиена. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 39. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 40. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 41. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 42. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 43. | Т.Б. на уроке по подвижным играм ИОТ-019. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 44. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 45. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 47. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 48. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 49. | ТБ на уроках по лыжной подготовке ИОТ-018. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах. Переноска и надевание лыж. Теория – Олимпийские зимние виды спорта. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 50. | Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 51. | Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг (без палок). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 52. | Посадка лыжника. Ступающий шаг (без палок). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 53. | Ступающий шаг (без палок). Повороты переступанием. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 54. | Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 55. | Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 56. | Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 57. | Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 58. | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 59. | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 60. | Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 61. | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). | 1 | 0 |  |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62. | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 63. | Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 64. | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции 1 км. сдача норм ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 65. | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 66. | Эстафеты. Ступающий шаг. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 67. | Эстафеты. Скользящий шаг. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 68. | Игры на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 69. | Игры на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 70. | Т.Б. на уроке по подвижным играм ИОТ-019. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 71. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 72. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу». Теория – Твой организм. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 73. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 74. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 75. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 76. | Т.Б. на уроке по подвижным игра ИОТ-019. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки ворву». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 77. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 78. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки ворву». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 79. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 80. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 81. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 82. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 83. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 84. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 85. | Т.Б. на уроках по легкой атлетике ИОТ-015. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 86. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 87. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Теория – Олимпийские летние виды спорта. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 88. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 89. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 90. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 91. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 92. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 93. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Теория – Закаливание. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 94. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега сдача норм ГТО. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 95. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м. сдача норм ГТО | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 96. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 97. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 98. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 99. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВПО ПРОГРАММЕ | 99 | 0 | 99 |

# 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**

Методическое пособие для учителей физической культуры и учителей начальных классов.

https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Интернет ресурсы.

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

https://resh.edu.ru/subject/9/1/

«Открытый урок. Первое сентября» https://urok.1sept.ru/sport

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/ База разработок для учителей начальных классов http://pedsovet.su

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др. http://www.uroki.net

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое поле для мини-футбола; корт для игры в хоккей; площадка игровая для игры в волейбол и баскетбол; гимнастический городок с тренажерами.

Спортивный зал игровой с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастика: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, перекладина гимнастическая навесная, брусья гимнастические навесные, канат для лазания, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический.

Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (5 м), мяч для метания малый (теннисный), секундомер ручной.

Подвижные и спортивные игры: щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и хранения мячей; сетка волейбольная, мяч волейбольный и футбольный, конус спортивный, свисток судейский.