

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики

Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Комитет по образованию администрации Ханты-Мансийского района

МКОУ ХМР «СОШ с. Селиярово»

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Ернова И.П.

Приказ № 275-0

от "02" июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шехирева Нина Николаевна
учитель физической культуры

Селиярово 2022

Примерная рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, 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 99 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	2	0	2		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и	Устный опрос;	РЭШ

						<p>выделяют общие признаки с передвижениями человека;;</p> <p>проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников,</p> <p>устанавливают возможную связь между ними;</p>		
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	2		<p>обсуждают предназначение режима дня,</p> <p>определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до</p>	Устный опрос;	РЭШ

						вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);		
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; знакомятся с	Устный опрос;	РЭШ

						гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;		
3.2.	Осанка человека	1	0	1		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	Практическая работа;	РЭШ

						упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);		
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; устанавливают положительную связь	Практическая работа;	РЭШ

					<p>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;</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

						<p>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);</p>		
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

4.1.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	0	6	<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);;</p>	Практическая работа;	Иллюстративный материал, видеофильм
------	--	---	---	---	--	----------------------	-------------------------------------

						<p>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);</p>		
4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с	4	0	4		знакомятся с образцом учителя и правилами его	Практическая работа;	РЭШ

	места				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;		
--	--------------	--	--	--	--	--	--

4.3.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры</p>	1	0	1		<p>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;</p>	Практическая работа;	РЭШ
4.4.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях</p>	1	0	1		<p>знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования</p>	Практическая работа;	РЭШ

						<p>к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);</p>		
4.5.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</p>	4	0	4		<p>наблюдает 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);</p>	Практическая работа;	РЭШ

						<p>разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;</p>		
4.6.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</i></p>	5	0	5		<p>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);</p>	<p>Практическая работа;</p>	РЭШ

					<p>разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого</p>		
--	--	--	--	--	---	--	--

						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);		
4.7.	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;	Устный опрос; Практическая работ;	РЭШ

4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	12	0	12		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,	Практическая работа; Иллюстративный материал, видеofilm
------	--	----	---	----	--	--	---

					<p>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;</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

4.9.	<p><i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</i></p>	6	0	6	<p>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;</p>	<p>Устный опрос; Практическая работа;</p>	РЭШ
------	--	---	---	---	--	--	-----

4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> 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	Практическая работа; Иллюстративный материал, видеofilm
-------	---	---	---	---	--	--	--

						разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;		
4.11.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры	28	0	28		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;;	Практическая работа;	Иллюстративный материал, видеофильм, https://resh.edu.ru/

						обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры;		
Итого по разделу		74						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	10	8		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование;	https://resh.edu.ru/ https://www.gto.ru (сайт ГТО)
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольн ые работы	практические работы		
1.	Что такое физическая культура. Зарождение и развитие физической культуры. Техника безопасности на уроках физической культуры	1	0	1		Устный опрос;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	1		Устный опрос;
3.	Режим дня школьника	1	0	1		Устный опрос;
4.	Режим дня школьника	1	0	1		Практическая работа;
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		Устный опрос;
6.	Осанка человека	1	0	1		Практическая работа;
7.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		Практическая работа;
8.	Модель "Легкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Правило безопасности на уроках	1	0	1		Практическая работа;

	лёгкой атлетике					
9.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Основные способы передвижения.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Специальные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.	1	0	1		Практическая работа;
12.	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м	1	0	1		Практическая работа;
13.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на 30 м (с)	1	1			Тестирование;
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1			Тестирование;
16.	Сдача контрольных	1	1			Тестирование;

	нормативов ГТО. Наклон в перед из положения стоя					
17.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	1			Тестирование;
18.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3x10 м (с)	1	1			Тестирование;
19.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры на свежем воздухе	1	0	1		Практическая работа;
20.	Подвижные игры на свежем воздухе	1	0	1		Практическая работа;
21.	Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
22.	Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
23.	Подвижные игры по выбору	1	0	1		Практическая работа;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики	1	0	1		Практическая работа;

25.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		Практическая работа;
26.	Гимнастика. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Построение в одну и в две шеренги. Построение в одну и в две колонны.	1	0	1		Практическая работа; Устный опрос;
27.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты направо, налево, кругом на месте.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Движение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	1		Практическая работа;
29.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
30.	Веселые старты, подвижные игры	1	0	1		Практическая работа;
31.	Подвижные игры. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа;
32.	Подвижные игры по	1	0	1		Практическая работа;

	выбору					
33.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	1	0	1		Практическая работа;
34.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом	1	0	1		Практическая работа;
35.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом	1	0	1		Практическая работа;
36.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений со скакалкой	1	0	1		Практическая работа;
37.	Гимнастические упражнения. Гимнастические прыжки.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке. Инструктаж по ТБ. Правила подбора лыжного инвентаря и одежды для занятий лыжной подготовкой.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1		Практическая работа;
40.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1		Практическая работа;
41.	Модуль "Лыжная подготовка".	1	0	1		Практическая работа;

	Передвижение на лыжах ступающим шагом					
42.	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Техника ступающего шага на лыжах без палок	1	0	1		Практическая работа;
43.	Скользящий шаг на лыжах без палок	1	0	1		Практическая работа;
44.	Скользящий шаг на лыжах без палок	1	0	1		Практическая работа;
45.	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1		Практическая работа;
46.	Ступающий шаг, скользящий шаг с палками	1	0	1		Практическая работа;
47.	Повороты переступание на лыжах с палками. Основная стойка лыжника.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	1	0	1		Практическая работа;
50.	Передвижение на лыжах с палками	1	0	1		Практическая работа;

	одновременным одношажным ходом. Подвижные игры на лыжах.					
51.	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом. Подвижные игры на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
52.	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок. Подвижные игры на лыжах	1	0	1		Практическая работа;
53.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Волейбол. Игровые упражнения с мячом	1	0	1		Практическая работа;
54.	Волейбол. Подбрасывание мяча.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Волейбол. Ловля и передача мяча.	1	0	1		Практическая работа;
56.	Волейбол. Игровые задания с мячом	1	0	1		Практическая работа;
57.	Волейбол. Подбрасывание мяча и ловля мяча. Работа в	1	0	1		Практическая работа;

	парах					
58.	Баскетбол. Бросок и ловля мяча.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Баскетбол. Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	1		Практическая работа;
60.	Баскетбол. Одиночный отбив мяча от пола.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Баскетбол. Игровые задания с мячом	1	0	1		Практическая работа;
62.	Баскетбол. Игровые задания с мячом	1	0	1		Практическая работа;
63.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1		Практическая работа;
64.	Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1		Практическая работа;
65.	Акробатические упражнения. Упражнения в группировке	1	0	1		Практическая работа;

66.	Акробатические упражнения. Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	0	1		Практическая работа;
67.	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Акробатические упражнения.	1	0	1		Практическая работа;
69.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа;
70.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	1		Практическая работа;
71.	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.	1	0	1		Практическая работа;
72.	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов	1	0	1		Практическая работа;
73.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры"</i> . Подвижные игры. Подвижные игры на внимание и развитие быстроты реакции	1	0	1		Практическая работа;
74.	Игровые упражнения на внимание, силу, ловкость и координацию	1	0	1		Практическая работа;
75.	Подвижные игры на координацию, выносливость и быстроту	1	0	1		Практическая работа;

76.	Игры и эстафеты с гимнастическим инвентарем	1	0	1		Практическая работа;
77.	Подвижные игры разных народов	1	0	1		Практическая работа;
78.	Подвижные игры по выбору	1	0	1		Практическая работа;
79.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика"</i> . Прыжок в длину с места	1	0	1		Практическая работа;
80.	Прыжок в длину с места. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом	1	0	1		Практическая работа;
81.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд	1	0	1		Практическая работа;
82.	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места	1	0	1		Практическая работа;
83.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры"</i> . Подвижные игры на основе футбола. Стойка. Перемещение. Ведение мяча и удары	1	0	1		Практическая работа;
84.	Подвижные игры на основе футбола. Удары по неподвижному и катящему мячу	1	0	1		Практическая работа;
85.	Подвижные игры на основе футбола.	1	0	1		Практическая работа;

	Передача мяча на расстояние. Остановка мяча.					
86.	Игровая практика	1	0	1		Практическая работа;
87.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1		Практическая работа;
88.	Прыжковые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
89.	Метание мяча на дальность	1	0	1		Практическая работа;
90.	Метание мяча в цель	1	0	1		Практическая работа;
91.	Беговые упражнения	1	0	1		Практическая работа;
92.	Разновидности ходьбы и бега	1	0	1		Практическая работа;
93.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
94.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	0	1		Практическая работа

	(количество раз)					
95.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на 30 м (с)	1	1	0		Тестирование;
96.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	0		Тестирование;
97.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Наклон в перед из положения стоя	1	1	0		Тестирование;
98.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0		Тестирование;
99.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	1	0		Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Перспектива, Москва «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. «Физическая культура 1 класс»/Матвеев А.П., Перспектива, Москва «Просвещение»;
2. Матвеев А. П. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 63 с.;
3. «Спортивные и подвижные игры»/ Железняк Ю.Д., М., «ФИС», 1984г.;
4. «Здоровьесберегающие технологии» М., «ВАКО» 2004г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://resh.edu.ru>
2. <https://www.gto.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Волейбольная стойка универсальная
Сетка волейбольная
Секундомер однокнопочный
Ворота для мини футбола
Мячи футбольные
Мячи волейбольные
Мячи баскетбольные
Обруч пластмассовый детский
Палка гимнастическая пластмассовая
Скамейка гимнастическая жёсткая 4м
Флажки разметочные
Кегли
Скакалка удлиненная
Скакалка гимнастическая
Аптечка для оказания первой помощи
Канат для лазания 5м
Козёл гимнастический
Мат гимнастический
Льжи
Льжные палки
Льжные ботинки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток
Секундомер
Линейка
Рулетка измерительная

