

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

МАОУ СОШ №2 им. Ю.А. Гагарина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

_____ Поповская Э.А.

УТВЕРЖДЕНО
И.о.директора

Протокол №1
от "30" 08 2022 г.

_____ Черкесова Т.В.

Приказ №_____
от "01" 09 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3919125)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Животова Олеся Георгиевна
учитель физической культуры

Успенское 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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, суммарно 66 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

В связи с региональными особенностями модуль «Зимние виды спорта» заменяется на модуль «Кроссовая подготовка». Длительный бег с равномерной скоростью, переменный бег, бег по пересеченной местности.

Раздел 5. Часы модуля «**Прикладно-ориентированная физическая культура**» распределены по модулям «Легкая атлетика», «Кроссовая подготовка», «Гимнастика»

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;
- длительный бег с равномерной скоростью, переменный бег, бег по пересеченной местности.;
- 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	В процессе урока	0	0	1 «а» 05.09 1 «б» 01.09 1 «в» 06.09	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	Устный опрос;	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	В процессе урока	0	0	1 «а» 05.09 1 «б» 01.09 1 «в» 06.09	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и	Устный опрос;	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	В процессе урока	0	0	1 «а» 12.09 1 «б» 08.09 1 «в» 13.09	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	1 «а» 19.09 1 «б» 15.09 1 «в» 20.09	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в	Устный опрос; работа на уроке.	ЦОР
------	---	---	---	---	---	--	--------------------------------	-----

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	4	0	4	1 «а» 26.09-04.10 1 «б» 22.09-06.10 1 «в» 27.09-04.10	знакомятся с понятием «исходное положение»и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;;	Работа на уроке.	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ Урок«Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	6	0	5	1 «а» 10.10-25.10 1 «б» 13.10-27.10 1 «в» 11.10-25.10	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	Работа на уроке.	Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	0	6	1 «а» 07.11-22.11 1 «б» 07.11-21.11 1 «в» 01.11-15.11	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; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание	Работа на уроке.	Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	10	0	9	1 «а» 28.11-10.01 1 «б» 24.11-09.01 1 «в» 17.11-20.12	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 длину с места	Работа на уроке.;	Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ Урок«Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
4.6.	Модуль "Кроссовая подготовка".	6	0	6	1 «а» 16.01-31.01 1 «б» 12.01-30.01 1 «в» 22.12-24.01	длительный бег с равномерной скоростью , переменный бег, бег по пересеченной местности.;	Работа на уроке.	ЦОР
4.7.	Модуль "Кроссовая подготовка".	6	0	5	1 «а» 06.02-21.02 1 «б» 02.02-20.02 1 «в» 26.01-14.02	длительный бег с равномерной скоростью , переменный бег, бег по пересеченной местности.;	Работа на уроке.	ЦОР
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	2	0	2	1 «а» 27.02-28.02 1 «б» 27.02-02.03 1 «в» 16.02-21.02	обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Работа на уроке.	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ)
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	2	1 «а» 06.03-07.03 1 «б»06.03-09.03 1 «в» 28.02-04.04	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	Работа на уроке.	Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	4	1 «а» 13.03-21.03 1 «б» 13.03-23.03 1 «в» 06.04-18.04	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	Работа на уроке.	Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	4	0	3	1 «а» 03.04-11.04 1 «б» 03.04-13.04 1 «в» 20.04-02.05	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам	Работа на уроке.	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр»(РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ Урок«Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ)
Итого по разделу		51						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	0	9	1 «а» 17.04-23.05 1 «б» 17.04-22.05 1 «в» 04.05-23.05	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Работа на уроке.;	Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ Урок
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	56				

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		все го	контро льные работ	практически е работы		
1.	Техника безопасности на уроках ФК. ОРУ. Игра	1	0	0	1 «а» 05.09 1 «б» 01.09 1 «в» 01.09	Устный опрос; работа на уроке
2.	«Личная гигиена и гигиенические процедуры». Игра.	1	0	0	1 «а» 06.09 1 «б» 05.09 1 «в» 06.09	Устный опрос; работа на уроке
3.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Игра.	1	0	0	1 «а» 12.09 1 «б» 08.09 1 «в» 08.09	Устный опрос; работа на уроке
4.	«Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Игра	1	0	0	1 «а» 13.09 1 «б» 12.09 1 «в» 13.09	Устный опрос; работа на уроке
	Модуль «Легкая атлетика»	7				
5.	Инструктаж по Т.Б. «Равномерное передвижение в ходьбе и беге». Игра.	1	0	0	1 «а» 19.09 1 «б» 15.09 1 «в» 15.09	Устный опрос; работа на уроке
6.	Водные процедуры после утренней зарядки. Равномерная ходьба и равномерный бег. Игра.	1	0	0	1 «а» 20.09 1 «б» 19.09 1 «в» 20.09	Устный опрос; работа на уроке
7.	Подготовка к ГТО. Челночный бег 3х10	1	0	0	1 «а» 26.09 1 «б» 22.09 1 «в» 22.09	работа на уроке
8.	Что понимается под физической культурой. Бег из различных положений. Игра.	1	0	0	1 «а» 27.09 1 «б» 26.09 1 «в» 27.09	Устный опрос; работа на уроке
9.	Бег с высокого старта. Игра	1	0	0	1 «а» 03.10 1 «б» 29.09 1 «в» 29.09	работа на уроке
10.	Бег с низкого старта. Игра.	1	0	0	1 «а» 04.10 1 «б» 03.10 1 «в» 04.10	работа на уроке

11.	Бег 30м. с максимальной скоростью. Игра.	1	0	0	1 «а» 10.10 1 «б» 06.10 1 «в» 06.10	работа на уроке
	Модуль «Кроссовая подготовка»	7				
12.	Инструктаж по Т.Б. «Правила поведения на занятиях кроссовой подготовки»	1	0	0	1 «а» 11.10 1 «б» 10.10 1 «в» 11.10	Устный опрос; работа на уроке
13.	«Режим дня школьника» Упражнения утренней зарядки. Игра	1	0	0	1 «а» 17.10 1 «б» 13.10 1 «в» 13.10	Устный опрос; работа на уроке
14.	«Осанка человека.» Равномерный бег по дистанции. Игра.	1	0	0	1 «а» 18.10 1 «б» 17.10 1 «в» 18.10	Устный опрос; работа на уроке
15.	Подготовка к ГТО. «Равномерная ходьба и равномерный бег до 3мин»	1	0	0	1 «а» 24.10 1 «б» 20.10 1 «в» 20.10	работа на уроке
16.	Бег с ускорением и торможением максимальной скоростью на дистанции 30м.	1	0	0	1 «а» 25.10 1 «б» 24.10 1 «в» 25.10	работа на уроке
17.	Обучение специально беговым упражнениям. СБУ. Игра.	1	0	0	1 «а» 07.11 1 «б» 27.10 1 «в» 27.10	работа на уроке
18.	ОРУ. Бег с захлестыванием голени.	1	0	0	1 «а» 08.11 1 «б» 07.11 1 «в» 1.11	работа на уроке
	Модуль «Гимнастика»	19				
19.	Инструктаж по Т.Б. «Исходные положения в физических упражнениях». Стойки, упоры, седы, положения лёжа. Игра	1	0	0	1 «а» 14.11 1 «б» 10.11 1 «в» 03.11	Устный опрос; работа на уроке
20.	«Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры». Игра.	1	0	0	1 «а» 15.11 1 «б» 14.11 1 «в» 08.11	работа на уроке
21.	Построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте. Игра.	1	0	0	1 «а» 21.11 1 «б» 17.11 1 «в» 10.11	работа на уроке
22.	Повороты направо и налево. Игра.	1	0	0	1 «а» 22.11 1 «б» 21.11 1 «в» 15.11	работа на уроке

23.	Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	0	1 «а» 28.11 1 «б» 24.11 1 «в» 17.11	работа на уроке
24.	«Гимнастические упражнения». Игра.	1	0	0	1 «а» 29.11 1 «б» 28.11 1 «в» 22.11	Устный опрос; работа на уроке
25.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Игра	1	0	0	1 «а» 05.12 1 «б» 01.12 1 «в» 24.11	работа на уроке
26.	Упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. Игра.	1	0	0	1 «а» 06.12 1 «б» 05.12 1 «в» 29.11	работа на уроке
27	Подготовка к ГТО. «Прыжки на скакалке»	1	0	0	1 «а» 12.12 1 «б» 08.12 1 «в» 01.12	работа на уроке
28.	Стилизованные гимнастические прыжки. Игра.	1	0	0	1 «а» 13.12 1 «б» 12.12 1 «в» 06.12	работа на уроке
29.	«Акробатические упражнения». Игра.	1	0	0	1 «а» 19.12 1 «б» 15.12 1 «в» 08.12	работа на уроке
30.	Кувырок вперед. Игра.	1	0	0	1 «а» 20.12 1 «б» 19.12 1 «в» 13.12	работа на уроке
31.	Кувырок назад. Игра.	1	0	0	1 «а» 09.01 1 «б» 22.12 1 «в» 15.12	работа на уроке
32.	Подготовка к ГТО. Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе. Игра.	1	0	0	1 «а» 10.01 1 «б» 09.01 1 «в» 20.12	работа на уроке
33.	Подготовка к ГТО. «Подтягивание из виса на высокой перекладине»	1	0	0	1 «а» 16.01 1 «б» 12.01 1 «в» 22.12	работа на уроке
34.	Подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	0	1 «а» 17.01 1 «б» 16.01 1 «в» 10.01	работа на уроке
35.	Сгибание рук в положении упор лёжа. Игра.	1	0	0	1 «а» 23.01 1 «б» 19.01 1 «в» 12.01	работа на уроке
36.	Подготовка к ГТО. Сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	0	1 «а» 24.01 1 «б» 23.01 1 «в» 17.01	работа на уроке

37.	ОРУ. Упражнения для укрепления мышц живота. Игра.	1	0	0	1 «а» 30.01 1 «б» 26.01 1 «в» 19.01	работа на уроке
	Модуль «Подвижные игры»	15				
38.	Инструктаж по Т.Б. Режим дня школьника. Правильный режим дня, режим труда и отдыха. Игра.	1	0	0	1 «а» 31.01 1 «б» 30.01 1 «в» 24.01	Устный опрос; работа на уроке
39.	«Подвижные игры». Игра.	1	0	0	1 «а» 06.02 1 «б» 02.02 1 «в» 26.01	Устный опрос; работа на уроке
40.	Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении. Игра	1	0	0	1 «а» 07.02 1 «б» 06.02 1 «в» 31.01	работа на уроке
41.	Ведение мяча на месте и в движении. Игра.	1	0	0	1 «а» 13.02 1 «б» 09.02 1 «в» 02.02	работа на уроке
42.	Ведение мяча на месте и в движении «по прямой». Игра.	1	0	0	1 «а» 14.02 1 «б» 13.02 1 «в» 07.02	работа на уроке
43.	Ведения мяча с изменением направления. Игра.	1	0	0	1 «а» 20.02 1 «б» 16.02 1 «в» 09.02	работа на уроке
44.	Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости	1	0	0	1 «а» 21.02 1 «б» 20.02 1 «в» 14.02	работа на уроке
45.	Передача и ловля мяча. Игра.	1	0	0	1 «а» 27.02 1 «б» 23.02(27.02) 1 «в» 16.02	работа на уроке
46.	Передача мяча в парах. Игра.	1	0	0	1 «а» 28.02 1 «б» 27.02 1 «в» 21.02	работа на уроке
47.	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра.	1	0	0	1 «а» 06.03 1 «б» 02.03 1 «в» 23.02 (28.02)	работа на уроке
48.	Удары по воротам. Игра.	1	0	0	1 «а» 07.03 1 «б» 06.03 1 «в» 28.02	работа на уроке
49.	Передача и ловля баскетбольного мяча. Игра.	1	0	0	1 «а» 13.03 1 «б» 09.03 1 «в» 02.03	работа на уроке

50.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра.	1	0	0	1 «а» 14.03 1 «б» 13.03 1 «в» 07.03	работа на уроке
51.	Ловля и передача мяча в треугольниках, кругах. Игра.	1	0	0	1 «а» 20.03 1 «б» 16.03 1 «в» 09.03	работа на уроке
52.	Ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой». Игра.	1	0	0	1 «а» 21.03 1 «б» 20.03 1 «в» 14.03	работа на уроке
	Модуль «Легкая атлетика»	7				
53.	Подготовка к ГТО. Челночный бег 3х10	1	0	0	1 «а» 03.04 1 «б» 23.03 1 «в» 16.03	работа на уроке
54.	«Прыжок в длину с места». Игра.	1	0	0	1 «а» 04.04 1 «б» 03.04 1 «в» 21.03	работа на уроке
55.	Прыжок в длину с разбега «согнув ноги». Игра.	1	0	0	1 «а» 10.04 1 «б» 06.04 1 «в» 23.03	работа на уроке
56.	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра.	1	0	0	1 «а» 11.04 1 «б» 10.04 1 «в» 04.04	работа на уроке
57.	Подготовка к ГТО. «Прыжок в длину с места»	1	0	0	1 «а» 17.04 1 «б» 13.04 1 «в» 06.04	работа на уроке
58.	Метание мяча на дальность с места. Игра.	1	0	0	1 «а» 18.04 1 «б» 17.04 1 «в» 11.04	работа на уроке
59.	Метание малого мяча на дальность с разбега. Игра.	1	0	0	1 «а» 24.04 1 «б» 20.04 1 «в» 13.04	работа на уроке
	Модуль «Кроссовая подготовка»	7				
60.	ОРУ. Бег до 4мин с чередованием с ходьбой.Игра	1	0	0	1 «а» 25.04 1 «б» 24.04 1 «в» 18.04	работа на уроке
61.	ОРУ. Бег с подниманием бедра. Игра.	1	0	0	1 «а» 01.05(02.05) 1 «б» 27.04 1 «в» 20.04	работа на уроке

62.	ОРУ. Бег с захлестыванием голени. Игра.	1	0	0	1 «а» 02.05 1 «б» 01.05(04.05) 1 «в» 25.04	работа на уроке
63.	ОРУ. Бег по пересеченной местности до 4мин. Игра.	1	0	0	1 «а» 08.05(15.05) 1 «б» 04.05 1 «в» 27.04, 11.05	работа на уроке
64.	Бег по пересеченной местности до 5мин. Игра.	1	0	0	1 «а» 09.05(16.05) 1 «б» 08.05(11.05) 1 «в» 02.05/16.05	работа на уроке
65.	ОРУ. Бег из различных положений. Игра.	1	0	0	1 «а» 15.05, 22.05 1 «б» 11.05, 18.05 1 «в» 04.05, 18.05	работа на уроке
66.	Подготовка к ГТО- 6мин. Бег. Игра.	1	0	0	1 «а» 16.05, 23.05 1 «б» 15.05, 22.05 1 «в» 09.05, 23.05	работа на уроке
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

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

«Начальная школа» <http://www.nachalka.com/>

Азбука в картинках <http://bomoonlight.ru/azbuka>

«Раскраски онлайн»

Детские игры | Раскраски онлайн (teremos.ru) Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/>

Детский онлайн-конкурс «Интернешка» <http://interneshka.net/index.phtml>

«Умники и умницы» <http://www.umniki.ru/> eSchool Eschool.pro

Шахматы онлайн <https://levico.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишень для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, разметка,

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца обручи, скакалки, конусы