

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Управление образования администрации
муниципального образования Гулькевичский район
Муниципальное образование Гулькевичский район, пос. Кубань
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 22
имени Героя Советского Союза Г. Г. Шумейко пос. Кубань
муниципального образования Гулькевичский район Краснодарского края

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель МО
учителей физической
культуры и ОБЖ

/ А.А.Одинцова/
Протокол № 1
от « 26» августа 2022 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УВР

/И.В.Сай/
«2 » августа 2022 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
решением педагогического
совета
МБОУ СОШ № 22
им. Г.Г.Шумейко
от 30.08. 2022 г. протокол № 1
Председатель _____
/С.А.Прядкина/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Физическая культура»
для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Авраменко Виталий Васильевич
учитель физической культуры

п.Кубань, 2022 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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			Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
Раздел 1 Знания о физической культуре							
1.1	Что понимается под физической культурой	1			Рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		1					
Раздел 2 Способы самостоятельной деятельности							
2.1	Режим дня школьника	1			Беседа с учителем, использование иллюстративного материала: обсуждают значение режима дня, определяют	Устный опрос, практичес-	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	кая работа	
Итого по разделу		1					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 3 Оздоровительная физическая культура							
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			Рассказ учителя, использование видеофильмов и иллюстративного материала: 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	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.2	Осанка человека	1			Рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала: знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений.	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					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			Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений	Устный опрос	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					(упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)		
Итого по разделу		3					
Раздел 4 Спортивно-оздоровительная физическая культура							
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <i>Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1			Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе	Учебный диалог, практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <i>Исходные положения в физических упражнениях</i>	2			Использование показа учителя, видеофильмов: знакомятся с понятием «исходное положение»; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <i>Строевые</i>	2			Использование показа учителя, иллюстративного материала: наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	<i>упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>				технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.		
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <i>Гимнастические упражнения</i>	5			Использование показа учителя: 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; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).		
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <i>Акробатические упражнения</i>	5			Практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов; 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	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.6	Модуль "Лёгкая атлетика". <i>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</i>	8			Объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы: обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					<p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p>		
4.7	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p><i>Прыжок в длину с места</i></p>	4			<p>Объяснение и образец учителя, видеоматериал, учебник: 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);</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</p> <p>обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации</p>	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.8	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p><i>Прыжок в длину и в высоту с прямого</i></p>	5			<p>Объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки: наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание,</p>	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	<i>разбега</i>				полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх перед толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперед -вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации		
4.9	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <i>Подвижные игры</i>	20			Объяснение учителя, разучивают считалки для проведения игр, используют их при распределении игровых заданий, разучивают игровые действия; играют в разученные игры	Практическая работа	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		52					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным	9	9		Демонстрация практических навыков Челночный бег 3*10, бег 30 метров, смешанное передвижение 1000 метров, подтягивания на высокой и низкой перекладине, сгибания и разгибания рук	Контрольное оценивание согласно нормативов ГТО	www.gto.r u (сайт ГТО)

	требованиям комплекса ГТО				в упоре лёжа, наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке, прыжок в длину с места, поднимания туловища из положения лёжа на спине, метание мяча в цель		
Итого по разделу		9					
Общее количество часов по программе		66	9				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Знания о физической культуре. <i>Понятие «Физическая культура»</i>	1				Устный опрос
2	Гимнастика с основами акробатики. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	1				Устный опрос
3	Гимнастика с основами акробатики. <i>Исходные положения в физических упражнениях.</i>	1				Практическая работа
4	Гимнастика с основами акробатики. <i>Строевые упражнения</i>	1				Практическая работа
5	Лёгкая атлетика. <i>Равномерное передвижение в ходьбе и беге.</i>	1				Практическая работа
6	Лёгкая атлетика. <i>Равномерное передвижение в ходьбе и беге.</i>	1				Практическая работа
7	Лёгкая атлетика. <i>Равномерное передвижение в ходьбе и беге.</i>	1				Практическая работа
8	Лёгкая атлетика. <i>Прыжок в длину с места.</i>	1				Практическая работа
9	Лёгкая атлетика. <i>Прыжок в длину с места.</i>	1				Практическая работа
10	Лёгкая атлетика. <i>Равномерное передвижение в</i>	1				Контрольная

	<i>ходьбе и беге.</i>					работа
11	Лёгкая атлетика. <i>Бег 30м (с). ВФСК «ГТО»</i>	1	1			Тестирование
12	Лёгкая атлетика. <i>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.</i>	1				Практическая работа
13	Лёгкая атлетика. <i>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.</i>	1				Практическая работа
14	Гимнастика с основами акробатики. <i>Гимнастические упражнения</i>	1				Практическая работа
15	Подвижные и спортивные игры. <i>Подвижные игры</i>	1				Практическая работа
16	Подвижные и спортивные игры. <i>Подвижные игры</i>	1				Практическая работа
17	Подвижные и спортивные игры. <i>Подвижные игры</i>	1				Практическая работа
18	Подвижные и спортивные игры. <i>Подвижные игры</i>	1				Практическая работа
19	Режим дня школьника	1				Устный опрос
20	Гимнастика с основами акробатики. <i>Исходные положения в физических упражнениях.</i>	1				Практическая работа
21	Гимнастика с основами акробатики. <i>Гимнастические упражнения</i>	1				Практическая работа
22	Гимнастика с основами акробатики.	1				Практическая

	<i>Гимнастические упражнения</i>					работа
23	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин). ВФСК «ГТО»	1	1			Тестирование
24	Гимнастика с основами акробатики. <i>Гимнастические упражнения</i>	1				Практическая работа
25	Гимнастика с основами акробатики. <i>Гимнастические упражнения</i>	1				Практическая работа
26	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см). ВФСК «ГТО»	1	1			Тестирование
27	Гимнастика с основами акробатики. <i>Акробатические упражнения</i>	1				Практическая работа
28	Гимнастика с основами акробатики. <i>Акробатические упражнения</i>	1				Практическая работа
29	Гимнастика с основами акробатики. <i>Акробатические упражнения</i>	1				Практическая работа
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз). ВФСК «ГТО»	1	1			Тестирование
31	Гимнастика с основами акробатики. <i>Акробатические упражнения</i>	1				Практическая работа
32	Гимнастика с основами акробатики. <i>Акробатические упражнения</i>	1				Практическая работа
33	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				Устный опрос

34	Подвижные и спортивные игры. <i>Подвижные игры</i>	1				Практическая работа
35	Подвижные и спортивные игры. <i>Подвижные игры</i>	1				Практическая работа
36	Подвижные и спортивные игры. <i>Подвижные игры</i>	1				Практическая работа
37	Подвижные и спортивные игры. <i>Подвижные игры</i>	1				Практическая работа
38	Подвижные и спортивные игры. <i>Подвижные игры</i>	1				Практическая работа
39	Подвижные и спортивные игры. <i>Подвижные игры</i>	1				Практическая работа
40	Подвижные и спортивные игры. <i>Подвижные игры</i>	1				Практическая работа
41	Подвижные и спортивные игры. <i>Подвижные игры</i>	1				Практическая работа
42	Подвижные и спортивные игры. <i>Подвижные игры</i>	1				Практическая работа
43	Подвижные и спортивные игры. <i>Подвижные игры</i>	1				Практическая работа
44	Подвижные и спортивные игры. <i>Подвижные игры</i>	1				Практическая работа
45	Подвижные и спортивные игры.	1				Практическая

	<i>Подвижные игры</i>					работа
46	Подвижные и спортивные игры. <i>Подвижные игры</i>	1				Практическая работа
47	Подвижные и спортивные игры. <i>Подвижные игры</i>	1				Практическая работа
48	Подвижные и спортивные игры. <i>Подвижные игры</i>	1				Практическая работа
49	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий). ВФСК «ГТО»	1	1			Тестирование
50	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Устный опрос
51	Осанка человека	1				Устный опрос
52	Гимнастика с основами акробатики. <i>Строевые упражнения</i>	1				Практическая работа
53	Лёгкая атлетика. <i>Равномерное передвижение в ходьбе и беге.</i>	1				Практическая работа
54	Лёгкая атлетика. <i>Равномерное передвижение в ходьбе и беге.</i>	1				Практическая работа
55	Челночный бег 3x10 м (с). ВФСК «ГТО»	1	1			Тестирование
56	Лёгкая атлетика. <i>Прыжок в длину с места.</i>	1				Практическая работа
57	Лёгкая атлетика. <i>Прыжок в длину с места.</i>	1				Практическая работа

58	Прыжок в длину с места (см). ВФСК «ГТО»	1	1			Тестирование
59	Лёгкая атлетика. <i>Равномерное передвижение в ходьбе и беге.</i>	1				Практическая работа
60	Лёгкая атлетика. <i>Равномерное передвижение в ходьбе и беге.</i>	1				Практическая работа
61	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с). ВФСК «ГТО»	1	1			Тестирование
62	Лёгкая атлетика. <i>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.</i>	1				Практическая работа
63	Лёгкая атлетика. <i>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.</i>	1				Практическая работа
64	Лёгкая атлетика. <i>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.</i>	1				Практическая работа
65	Подтягивание на высокой и низкой перекладине (количество раз). ВФСК «ГТО»	1	1			Тестирование
66	Подвижные и спортивные игры. <i>Подвижные игры</i>	1				Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	9			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Примерная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» (для 1–4 классов образовательных организаций), Москва, 2021

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich>

<https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>

Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.

Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Презентации по физкультуре на сайтах:

1. uchportal.ru/
2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>
3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...
4. <http://uslide.ru/fizkultura>

5. pedsovet.su/

6. <http://videouroki.net> На данном сайте находятся фрагменты видеоуроков по спортивным играм.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое поле; площадка игровая для игр; гимнастический городок с тренажерами. Спортивный зал. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастика: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая навесная, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический.

Легкая атлетика: 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, эстафетные палочки.

