

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Департамент образования администрации города Екатеринбурга

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Протокол №
от "" г.

Приказ №
от "" г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1590816)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Заблоцкий Валерий Владимирович
учитель физкультуры

Екатеринбург 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, закалывающих 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 96 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				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; Практическая работа;	
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2				обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				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;	
3.2.	Осанка человека	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 упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос; Практическая работа;	

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				<p>обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>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);</p> <p>обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</p> <p>уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>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>	Устный опрос; Практическая работа;	
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	2				<p>знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;</p> <p>знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;</p>	Устный опрос;	
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	2				<p>знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;</p> <p>наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;;</p> <p>разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);</p>	Практическая работа;	
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2				<p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;;</p> <p>разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;</p> <p>разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);;</p> <p>разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;</p>	Практическая работа;	

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6			наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекидывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	7			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;	
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	9			по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	9			наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа;	

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	5				обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Практическая работа;		
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	5				знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;		
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	5				наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;		
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	16				разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;		
Итого по разделу		68							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18				демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;		
Итого по разделу		18							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		93	0	0					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Что понимается под физической культурой. Урок физической культуры в школе	1				Устный опрос; Практическая работа;
2.	Что понимается под физической культурой. История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1				Устный опрос; Практическая работа;
3.	Режим дня школьника. Комплекс упражнений утренней гимнастики	1				Устный опрос; Практическая работа;
4.	Режим дня школьника. Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой.	1				Практическая работа;
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Основные правила личной гигиены	1				Устный опрос; Практическая работа;
6.	Осанка человека. Основные танцевальные позиции у опоры. Закрепление основных танцевальных позиций у опоры	1				Практическая работа;
7.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1				Практическая работа;

8.	Правила поведения на уроках физической культуры. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1				Устный опрос; Практическая работа;
9.	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1				Устный опрос; Практическая работа;
10.	Исходные положения в физических упражнениях.	1				Практическая работа;
11.	Исходные положения в физических упражнениях. Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно»	1				Практическая работа;
12.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Организующие команды: «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1				Практическая работа;
13.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1				Практическая работа;

14.	Гимнастические упражнения. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1				Практическая работа;
15.	Гимнастические упражнения. Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг).	1				Практическая работа;
16.	Гимнастические упражнения. Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1				Практическая работа;
17.	Гимнастические упражнения. Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1				Практическая работа;
18.	Гимнастические упражнения. Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1				Практическая работа;

19.	Гимнастические упражнения. Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф») и шагов с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1				Практическая работа;
20.	Гимнастические упражнения. Закрепление выполнения упражнений общей разминки. Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1				Практическая работа;
21.	Гимнастические упражнения. Партерная разминка: отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1				Практическая работа;

22.	Гимнастические упражнения. Отработка навыков выполнения упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок"); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1				Практическая работа;
23.	Гимнастические упражнения. Партерная разминка: отработка навыков выполнения упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1				Практическая работа;
24.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения с гимнастической палкой	1				Практическая работа;
25.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад	1				Практическая работа;
26.	Гимнастические упражнения. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1				Практическая работа;

27.	Гимнастические упражнения. Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад. Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой.	1				Практическая работа;
28.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1				Практическая работа;
29.	Гимнастические упражнения. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1				Практическая работа;
30.	Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1				Практическая работа;
31.	Акробатические упражнения. Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1				Практическая работа;

32.	Акробатические упражнения. Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1				Практическая работа;
33.	Акробатические упражнения. Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1				Практическая работа;
34.	Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1				Практическая работа;
35.	Акробатические упражнения. Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1				Практическая работа;
36.	Акробатические упражнения. Группировка, кувырок в сторону	1				Практическая работа;
37.	Акробатические упражнения. Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1				Практическая работа;
38.	Акробатические упражнения. Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1				Практическая работа;
39.	Акробатические упражнения. Отработка навыков выполнения упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1				Практическая работа;

40.	Акробатические упражнения. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1				Практическая работа;
41.	Акробатические упражнения. Самостоятельное выполнение упражнений с элементами акробатики. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Повороты в обе стороны на 45°	1				Практическая работа;
42.	Строевые команды в лыжной подготовке. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор инвентаря и одежды лыжника.	1				Практическая работа;
43.	Строевые команды в лыжной подготовке. Организующие команды	1				Практическая работа;
44.	Строевые команды в лыжной подготовке. Переноска лыж на плече и под рукой.	1				Практическая работа;
45.	Строевые команды в лыжной подготовке. Передвижение в колонне с лыжами.	1				Практическая работа;
46.	Передвижение на лыжах. Передвижения на лыжах ступающим шагом.	1				Практическая работа;
47.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1				Практическая работа;
48.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1				Практическая работа;

49.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1				Практическая работа;
50.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подъемы ступающим и скользящим шагом.	1				Практическая работа;
51.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подъемы ступающим и скользящим шагом.	1				Практическая работа;
52.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуски в основной стойке.	1				Практическая работа;
53.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.	1				Практическая работа;
54.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подвижные игры на лыжах.	1				Практическая работа;
55.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Ходьба - обычная, спиной вперед; на носках; на пятках.	1				Практическая работа;
56.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Ходьба - обычная, на внутренней и внешней стороне стопы.	1				Практическая работа;
57.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег - обычный, семенящий, прыжками; приставными шагами.	1				Практическая работа;
58.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег - с изменением направления, размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой.	1				Практическая работа;

59.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Ходьба - обычная, спиной вперёд; на носках; на пятках; на внутренней и внешней стороне стопы.	1				Практическая работа;
60.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Челночный бег и беговые эстафеты.	1				Практическая работа;
61.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Челночный бег и беговые эстафеты.	1				Практическая работа;
62.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Танцевальные шаги: «полечка», «ковырялочка», «верёвочка»	1				Практическая работа;
63.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1				Практическая работа;
64.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Закрепление навыков.	1				Практическая работа;
65.	Прыжок в длину с места. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1				Практическая работа;
66.	Прыжок в длину с места. Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты.	1				Практическая работа;
67.	Прыжок в длину с места; на одной и двух ногах на месте; с продвижением вперёд или назад	1				Практическая работа;
68.	Прыжок в длину с места. Отработка навыков.	1				Практическая работа;
69.	Прыжок в длину с места. Отработка навыков.	1				Практическая работа;

70.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега на произвольную высоту.	1				Практическая работа;
71.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Отработка мягкого приземления.	1				Практическая работа;
72.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Применение предметных ориентиров для увеличения силы отталкивания (дотянуться до предмета)	1				Практическая работа;
73.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Махи руками для увеличения эффективности отталкивания	1				Практическая работа;
74.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Закрепление навыков прыжков.	1				Практическая работа;
75.	Подвижные игры, имитирующие прыжки ("как прыгает мячик" и т.п.)	1				Практическая работа;
76.	Подвижные игры для повышения эффективности закрепления навыка в прыжках "Прыжки по кочкам", "Салки на одной ноге", "Прыжки по полоскам"	1				Практическая работа;
77.	Подвижные игры, связанные с перепрыгиванием через препятствие	1				Практическая работа;
78.	Подвижные игры. Подвижные игры с беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото».	1				Практическая работа;
79.	Подвижные игры. Подвижные игры с беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото».	1				Практическая работа;

80.	Подвижные игры со скакалкой	1				Практическая работа;
81.	Подвижные игры со скакалкой	1				Практическая работа;
82.	Подвижные игры с мячом.	1				Практическая работа;
83.	Подвижные игры с мячом. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведение мяча на месте.	1				Практическая работа;
84.	Подвижные игры с мячом. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой, шагом по прямой; бегом по прямой	1				Практическая работа;
85.	Подвижные игры. Ведения мяча в движении, с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.	1				Практическая работа;
86.	Подвижные игры с мячом. Броски мяча в корзину.	1				Практическая работа;
87.	Подвижные игры с элементами лазания.	1				Практическая работа;
88.	Подвижные игры с элементами запрыгивания на скамейку; с элементами вися	1				Практическая работа;
89.	Подвижные игры с элементами преодоления полосы препятствий	1				Практическая работа;
90.	Подвижные игры с элементами преодоления полосы препятствий	1				Практическая работа;
91.	Подвижные игры. Эстафета.	1				Практическая работа;
92.	Подвижные игры. Эстафета.	1				Практическая работа;

93.	Подвижные игры. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков и метания.	1				Практическая работа;
94.	Подвижные игры. Эстафеты и игры с элементами бега, прыжков, полосы препятствий, предметами.	1				Практическая работа;
95.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				Практическая работа;
96.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				Практическая работа;
97.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				Практическая работа;
98.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				Практическая работа;
99.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1				Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10			

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех;
1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.;
Акционерное общество «Издательство»;
«Просвещение»;
Физическая культура;
1-2 класс/Барышников В.Я.;
Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я.;
«Русское слово-учебник»;
Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях);
1-4 класс/Винер И.А.;
Горбулина Н.М.;
Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А.;
Акционерное;
общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура;
1-4 класс/Лях В.И.;
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,
<http://school-collection.edu.ru>,
<http://www.openclass.ru>,
<http://spo.1september.ru/urok>
-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»
http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
- Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/
- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib
- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>
- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>
- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,
<http://school-collection.edu.ru>,
<http://www.openclass.ru>,
<http://spo.1september.ru/urok>
-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

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

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

- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>

- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>

- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575862

Владелец Куницкая Светлана Владимировна

Действителен с 15.04.2022 по 15.04.2023