

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Управление образования Кондинского района

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

\_\_\_\_\_/С.А.Кугаевская/

Протокол № 6

от « 31 » мая 20 22 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УЧ

\_\_\_\_\_/Н.Г.Шевцова/

« 31 » мая 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОУ Кондинская СОШ

\_\_\_\_\_/Э.В.Кузьмина/

Приказ № 141-од

« 31 » мая 20 22 г.

**Рабочая программа  
(ID 135000)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Кугаевская Светлана Александровна

учитель физической культуры

п.Кондинское

2022 г.


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Управление образования Кондинского района

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


 /С.А.Кугаевская/

Протокол № 6

от « 31 » мая 20 22 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

по УЧ  /Н.Г.Шевцова/

« 31 » мая 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МКОУ Кондинская СОШ

 /Э.В.Кузьмина/

Приказ № 141-од

« 31 » мая 20 22 г.



**Рабочая программа  
(ID 135000)**

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Кугаевская Светлана Александровна

учитель физической культуры

п.Кондинское

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 прикладно-ориентированной направленности.

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

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

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

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

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

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

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

## **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

**Физическое совершенствование.**

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

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

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

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

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

**Лыжная подготовка.** Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

**Лёгкая атлетика.** Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

**Подвижные и спортивные игры.** Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

**Прикладно-ориентированная физическая культура.** Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- ✓ становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- ✓ формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- ✓ проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- ✓ уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- ✓ стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- ✓ проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

#### ***познавательные УУД:***

- ✓ находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- ✓ устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- ✓ сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- ✓ выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

#### ***коммуникативные УУД:***

- ✓ воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- ✓ высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- ✓ управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- ✓ обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

#### ***регулятивные УУД:***

- ✓ выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- ✓ выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- ✓ проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

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	1А	1Б			
<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ</b>									
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>									
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	02.09	02.09	- 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 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	Фронтальный; текущий контроль;	РЭШ, МЭО
Итого по разделу		1							
<b>СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>									
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>									
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1	30.09	30.09	- обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; - знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).	Практическая работа	РЭШ, МЭО
Итого по разделу		1							
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>									
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	07.10	07.10	- 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.	Фронтальный; текущий контроль	РЭШ, МЭО
3.2.	Осанка человека	1	0	0	28.10	28.10	- знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные	Фронтальный; текущий	РЭШ, МЭО

							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 прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).	контроль	
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	1	11.12	11.12	- 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 (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)	Практическая работа	РЭШ, МЭО
Итого по разделу		3							
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>									
<b><i>Гимнастика с основами акробатики</i></b>									
4.1.	<b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	2	0	0	07.11, 09.11	08.11, 10.11	- знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; - 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).	Фронтальный; текущий контроль	РЭШ, МЭО
4.2.	<b>Строевые упражнения и</b>	4	0	0	14.11, 16.11,	15.11, 17.11,	- наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;	Фронтальный; текущий	РЭШ, МЭО

	<b>организующие команды на уроках физической культуры</b>				18.11, 21.11	18.11, 22.11	- 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.	контроль	
4.3.	<b>Гимнастические упражнения</b>	8	0	0	23.11, 25.11, 28.11, 30.11, 02.12, 05.12, 07.12, 09.12	24.11, 25.11, 29.11, 01.12, 02.12, 06.12, 08.12, 09.12	- 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 ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).	Фронтальный; текущий контроль	РЭШ, МЭО
4.4.	<b>Акробатические упражнения</b>	7/6	0	0	12.12, 14.12, 16.12, 19.12, 21.12, 23.12, 26.12	13.12, 15.12, 16.12, 20.12, 22.12, 23.12	- 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 группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	Фронтальный; текущий контроль	РЭШ, МЭО
<b>Лыжная подготовка</b>									
4.5.	<b>Строчные команды в лыжной подготовке</b>	2	0	0	23.01, 25.01	24.01, 26.01	- 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	Фронтальный; текущий контроль	РЭШ, МЭО



							лыжами в руках.		
4.6.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	18/19	0	0	27.01, 30.01, 01.02, 03.02, 06.02, 08.02, 10.02, 13.02, 15.02, 17.02, 27.02, 01.03, 03.03, 06.03, 10.03, 13.03, 15.03, 17.03	27.01, 31.01, 02.02, 03.02, 07.02, 09.02, 10.02, 14.02, 16.02, 17.02, 28.02, 02.03, 03.03, 07.03, 09.03, 10.03, 14.03, 16.03, 17.03	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;</li> <li>- разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;</li> <li>- разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;</li> <li>- наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют</li> <li>- выделяют отличительные признаки;</li> <li>разучивают имитационные упражнения техники передвижения, отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);</li> <li>- разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции</li> </ul>	Фронтальный; текущий контроль	РЭШ, МЭО
<b>Лёгкая атлетика</b>									
4.7.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	05.09	06.09	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</li> <li>- знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</li> </ul>	Фронтальный; текущий контроль	РЭШ, МЭО
4.8.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	9	0	1	07.09, 09.09, 12.09, 14.09	08.09, 09.09, 13.09, 15.09	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</li> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</li> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с</li> </ul>	Практическая работа	РЭШ, МЭО

					07.04, 10.04, 12.04, 14.04, 17.04	07.04, 11.04, 13.04, 14.04, 18.04	<p>невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</li> </ul>		
4.9.	<b>Прыжок в длину с места</b>	6	0	1	16.09, 19.09, 21.09	16.09, 20.09, 22.09	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</li> <li>- обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</li> </ul>	Практическая работа	РЭШ, МЭО
4.10.	<b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	6	0	0	23.09, 26.09, 28.09	23.09, 27.09, 29.09	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>- разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</li> <li>- разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</li> <li>- разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</li> <li>- разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.</li> </ul>	Фронтальный; текущий контроль	РЭШ, МЭО
<b>Подвижные и спортивные игры</b>									
4.11.	<b>Подвижные игры</b>	21	0	0	03.10, 05.10, 10.10, 12.10, 14.10, 17.10, 19.10, 21.10,	04.10, 06.10, 11.10, 13.10, 14.10, 18.10, 20.10, 21.10,	<ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</li> <li>- разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</li> <li>- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</li> </ul>	Фронтальный; текущий контроль	РЭШ, МЭО

					24.10, 26.10	25.10, 27.10	- играют в разученные подвижные игры.		
					09.01, 11.01, 13.01, 16.01, 18.01, 20.01	10.01, 12.01, 13.01, 17.01, 19.01, 20.01			
					27.03, 29.03, 31.03, 03.04, 05.04	28.03, 30.03, 31.03, 04.04, 06.04			
Итого по разделу		84							
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	10	0	10	05.05, 10.05, 12.05, 15.05, 17.05, 19.05, 22.05, 24.05, 26.05, 29.05	04.05, 05.05, 11.05, 12.05, 16.05, 18.05, 19.05, 23.05, 25.05, 26.05	демонстрируют прирост показателей физических качеств в соответствии с нормативными требованиями комплекса ГТО	Контрольная работа ; Контроль двигательной подготовленности	Сайт ВФСК ГТО <a href="https://user.gto.ru/user/login">https://user.gto.ru/user/login</a>
Итого по разделу		10							
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>99</b>	<b>0</b>	<b>14</b>					

## Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

### Обязательные учебные материалы для ученика

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2014. – 177 с.: ил.- (ШколаРоссии).

### Методические материалы для учителя

1. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы: 2-е изд., - М.: Просвещение, 2021-. – 61 с. – (обновлённые ФГОС).
2. Планируемые результаты начального общего образования/ под ред. Г.С.Ковалёвой, О.Б.Логиновой. – М.: Просвещение, 2021 – 120 с. – (обновлённые ФГОС).
3. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват.учреждений. М.: Просвещение, 2022.
4. Физическая культура. 1-11 классы. Сборник эвристических заданий. Учебно-методическое пособие/ под ред. А.В.Хуторского. – М.: Издательство «Эйдос», 2013. – 71 с.: ил. (Серия «ФГОС: задания для уроков»).
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе.- М: Гум..изд. центр ВЛАДОС, 2003.176с.:ил.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе: Метод. пособие. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2006. – 184 с.
7. Собянин Ф.И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении: метод. пособие. – М.: Дрофа, 2007. – 61 с.
8. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.: метод.пособие / Г.И.Погадаев, Б.И. Мишин. – 2-е изд. – М.: Дрофа, 2006. – 110 с.
9. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп: рекомендации, планирование, программы / авт.-сост. А.Н.Каинов, И.Ю.Шалаева. – Волгоград: Учитель, 2009. – 185 с.
10. Коданёва Л.Н., Штунь М.А. Методика физкультурных занятий в специальной медицинской группе общеобразовательного учреждения: Практическое пособие / Под общ. Ред. В.Н.Фурсовой. – М.: АРКТИ. 2006 – 64 с.
11. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.- метод. пособие / Сост. Б.И.Мишин. – М.: ООО Астрель, 2003. – 526 с.
12. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений. – М.: ВЛАДОС, 2003. – 448 с.
13. Гимнастика: Учеб.для студ. высшпед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – М.: Академия, 2010. – 448 с.
14. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2004 – 336 с.
15. Лёгкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин. Е.В.Сидорчук. – М.: Изд.центр «Академия», 2003. – 464 с.
16. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.-520 с.
17. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2006. – С. 208.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Академия, 2003. – 480 с.
19. Семёнова Г.И., Городничева Н.Я. Развитие физических качеств: Учебно-методическое пособие. – Тобольск: ТППИ им. Д.И.Менделеева, 2002. – 44 с.
20. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб.для студ. сред. и высш. учебных заведений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608 с.
21. Богданова В.А. Словарь специальных терминов по теории физической культуры и спорта. –

Тюмень: Изд-во «Вектор-Бук», 2005. – 136 с.

22. Физическая культура в школе: научно-методический журнал /Под ред. Е.В.Жукунова. – М.: Изд-во «Школа-Пресс», 2004-2014.
23. Спорт в школе: Методическая газета для учителей физкультуры /Под ред. О.Леонтьевой. – М.: ООО «Чистые пруды», Издательский Дом «Первое сентября», 2004-2014.

### **Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет**

1. МЭО
2. РЭШ
3. Сайт ВФСК ГТО <https://user.gto.ru/user/login>

### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

#### **1. Оснащенность кабинета ТСО и оборудованием**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Состояние</b>
<b>ТСО</b>			
1	Ноутбук	1	удовлетворительно
2	Мышь	1	удовлетворительно
3	Переходной удлинитель	1	удовлетворительно
4	Колонки	2	удовлетворительно
5	Секундомер	3	удовлетворительно

#### **2. Печатные наглядные пособия**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>Кол-во</b>	<b>Год приобретения</b>	<b>Примечание</b>
<b>Карточки</b>				
1	Картотека подвижных игр	1 компл	2012	самоизготовлен
2	Для уроков баскетбола	1	2013	самоизготовлен
3	Для уроков волейбола	1	2013	самоизготовлен
4	Для уроков гимнастики	1	2013	самоизготовлен
5	Для уроков лыжной подготовки	1	2013	самоизготовлен
6	Для уроков легкой атлетики	1	2013	самоизготовлен
<b>Таблицы</b>				
1	Требования к выпускнику начальной школы	1	2014	самоизготовлен
2	Нормативы физической подготовленности учащихся 1-4 классов	1	2014	самоизготовлен
3	Контроль двигательной подготовленности учащихся	8	2014	самоизготовлен
4	Самоконтроль	6	2012	самоизготовлен
<b>Плакаты</b>				
1	Правила безопасности на уроках физической	1	2013	самоизготовлен

	культуры			е
2	Здоровый образ жизни	6	2010	самоизготовление
3	Судна вредными привычками	7	2011	самоизготовление
4	Режим дня	1	2014	самоизготовление
5	Физические качества	1	2013	самоизготовление

**Учебное спортивное оборудование и инвентарь**

№ п/п	Наименование	Кол-во	Состояние
<b>Инвентарь</b>			
1	Мат гимнастический	8	удовлетворительно
2	Обруч взрослый 900 мл	30	удовлетворительно
3	Скакалка спортивная	25	удовлетворительно
4	Мяч баскетбольный	22	удовлетворительно
5	Мяч волейбольный	10	удовлетворительно
6	Мяч футбольный	10	удовлетворительно
7	Мяч теннисный для метания	14	удовлетворительно
8	Ракетка бадминтонная	2 пары	удовлетворительно
9	Волан	20	удовлетворительно
10	Сетка волейбольная	1	удовлетворительно
11	Сетка баскетбольная	4	удовлетворительно
12	Мяч набивной 1 кг	13	удовлетворительно
13	Мяч набивной 2 кг	10	удовлетворительно
14	Палочки эстафетные	4	удовлетворительно
15	Палки гимнастические	35	удовлетворительно
16	Палки лыжные	40 пар	удовлетворительно
17	Ботинки лыжные	30 пар	удовлетворительно
18	Лыжи с креплениями	25 пар	удовлетворительно
19	Коврик гимнастический	18	неудовлетворительно
20	Канат для лазания	1	удовлетворительно
21	Канат для перетягивания	1	удовлетворительно
22	Обводные стойки	22	удовлетворительно
23	Стойки для прыжков в высоту	2	удовлетворительно
24	Планка для прыжков в высоту	1	удовлетворительно
25	Гантели 1 кг	22	удовлетворительно
26	Гантели 2 кг	14	удовлетворительно
27	Гиря 16 кг	2	удовлетворительно
28	Корзины для мячей	2	удовлетворительно
29	Магнитная доска	1	удовлетворительно
30	Набор «Городки»	2	удовлетворительно
<b>Оборудование</b>			
32	Скамейка гимнастическая длинная 4 м короткая 2 м	6 2 4	удовлетворительно удовлетворительно удовлетворительно
	Мостик гимнастический	1	удовлетворительно
	Козел гимнастический	1	удовлетворительно
	Насос	1	удовлетворительно
	Гимнастические стенки	6	удовлетворительно
	Гимнастическое бревно	1	удовлетворительно
	Баскетбольные щиты	4	удовлетворительно

	Стандартные	2	удовлетворительно
	Малые	2	удовлетворительно
	Волейбольные стойки	2	удовлетворительно
	Барьер для бега (самодельный из обруча)	10	удовлетворительно
	Перекладина навесная	6	удовлетворительно
	Перекладина установочная	1	удовлетворительно