

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

Комитет по образованию администрации МО "Всеволожский муниципальный район"  
Ленинградской области

МОБУ "СОШ "ЦО "Кудрово

СОГЛАСОВАНО  
Руководитель кафедры физической  
культуры  
\_\_\_\_\_ Чистякова А.А.  
Протокол №9  
от "19" мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
\_\_\_\_\_ Соловьев И.Ю.  
Приказ №555  
от "29" августа 2022 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 992177)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: кафедра физической культуры

г. Кудрово 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.

Рабочая программа по предмету физическая культура сформирована с учетом Рабочей программы воспитания.

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала уроков физической культуры предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного

отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

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 физкультурминутки 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). В случае плохой погоды изучаются имитационные движения на лыжах и кроссовая подготовка.

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				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	1		1	сентябрь	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;;	Устный опрос;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	1		1	сентябрь	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	0.5		0.5	сентябрь	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	0.5		0.5	сентябрь	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1		1	сентябрь	устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;	Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1		1	сентябрь	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&amp;subject%5b%5d=38</a> <a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2		2	сентябрь октябрь	разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках	3		3	Октябрь	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4		4	ноябрь	разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4		4	ноябрь	обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;;	Устный опрос; Самооценка с использованием	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2		2	февраль	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд:«Льжи на плечо!»; «Льжи под руку!»; «Льжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	Устный опрос;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	3		3	февраль	разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют	Устный опрос; Самооценка с использованием	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10		10	март апрель	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2		2	май	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после	Устный опрос;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2		2	апрель	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;	Практическая работа; Самооценка с	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	24		24	декабрь- январь, март	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="http://spo.1september.ru">http://spo.1september.ru</a> <a href="https://www.fizkult-ura.ru">https://www.fizkult-ura.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>	
Итого по разделу		57							
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	5		5	май	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет;	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>	
Итого по разделу		5							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		66					



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Понятие «физическая культура».	1		1	1 нед	Устный опрос; беседа с учителем
2.	Режим дня школьника	1		1	1 нед	Устный опрос; беседа с учителем
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Понятие «Осанка»	1		1	2 нед	Устный опрос; беседа с учителем
4.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1		1	2 нед	Устный опрос; беседа с учителем
5.	Правила поведения на уроках физической культуры	1		1	3 нед	Устный опрос; беседа с учителем
6.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки.	1		1	3 нед	Устный опрос; Практическая работа;
7.	Исходные положения в физических упражнениях: седы и упоры.	1		1	4 нед	Устный опрос; Практическая работа;
8.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1		1	4 нед	Устный опрос; Практическая работа;
9.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1		1	5 нед	Устный опрос; Практическая работа;
10.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1		1	5 нед	Устный опрос; Практическая работа;
11.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1		1	6 нед	Устный опрос; Практическая работа;
12.	Гимнастические упражнения с гимнастическим мячом	1		1	6 нед	Устный опрос; Практическая работа;
13.	Гимнастические упражнения с гимнастическими скакалками	1		1	7 нед	Устный опрос; Практическая работа;
14.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1		1	7 нед	Устный опрос; Практическая работа;
15.	Акробатические упражнения из положения лёжа на спине и животе.	1		1	8 нед	Устный опрос; Практическая работа;
16.	Акробатические упражнения: висы и упоры	1		1	8 нед	Устный опрос; Практическая работа;
17.	Акробатические упражнения: группировка, перекаты	1		1	9 нед	Устный опрос; Практическая работа;
18.	Акробатические упражнения: группировка, перекаты	1		1	9 нед	Устный опрос; Практическая работа;
19.	Равномерное передвижение в беге и ходьбе	1		1	10 нед	Устный опрос; Практическая работа;
20.	Равномерное передвижение в беге и ходьбе	1		1	10 нед	Устный опрос; Практическая работа;
21.	Считалки для проведения совместных подвижных игр.	1		1	11 нед	Устный опрос; Практическая работа;

22.	Легкоатлетические подвижные игры: эстафеты с прыжками	2		2	11 – 12 нед	Устный опрос; Практическая работа;
23.	Легкоатлетические подвижные игры: эстафеты с метаниями	2		2	12 -13 нед	Устный опрос; Практическая работа;
24.	Легкоатлетические игры: эстафеты с преодолением препятствий	3		3	13-15 нед	Устный опрос; Практическая работа;
25.	Подвижные игры на основе баскетбола	8		8	16-19 нед	Устный опрос; Практическая работа;
26.	Строевые команды на лыжах. Способы транспортировки лыж	1		1	20 нед	Устный опрос; Практическая работа;
27.	Строевые команды на лыжах. Способы транспортировки лыж	1		1	20 нед	Устный опрос; Практическая работа;
28.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1		1	21 нед	Устный опрос; Практическая работа;
29.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1		1	21 нед	Устный опрос; Практическая работа;
30.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1		1	22 нед	Устный опрос; Практическая работа;
31.	Подвижные игры на основе волейбола	8		8	22 -25 нед	Устный опрос; Практическая работа;
32.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1		1	25 нед	Устный опрос; Практическая работа;
33.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		1	26 нед	Устный опрос; Практическая работа;
34.	Прыжок в длину с места.	1		1	26 нед	Устный опрос; Практическая работа;
35.	Прыжок в длину с места.	1		1	27 нед	Устный опрос; Практическая работа;
36.	Равномерное передвижение в ходьбе	1		1	27 нед	Устный опрос; Практическая работа;
37.	Равномерное передвижение в беге	1		1	28 нед	Устный опрос; Практическая работа;
38.	Чередование бега и ходьбы	1		1	28 нед	Устный опрос; Практическая работа;
39.	Чередование бега и ходьбы	1		1	29 нед	Устный опрос; Практическая работа;
40.	Специальные беговые упражнения	1		1	29 нед	Устный опрос; Практическая работа;
41.	Специальные беговые упражнения	1		1	30 нед	Устный опрос; Практическая работа;
42.	Равномерное передвижение в беге и ходьбе	1		1	30 нед	Устный опрос; Практическая работа;
43.	Равномерное передвижение в беге и ходьбе - эстафеты	1		1	31 нед	Устный опрос; Практическая работа;
44.	Демонстрация уровня физических качеств- челночный бег.	1		1	31 нед	Устный опрос; Практическая работа;
45.	Демонстрация физических качеств – сгибание/разгибание рук в упоре лежа	1		1	32 нед	Устный опрос; Практическая работа;
46.	Демонстрация физических качеств – подтягивание на низкой перекладине	1		1	32 нед	Устный опрос; Практическая
47.	Демонстрация физических качеств – метание мяча в цель	1		1	33 нед	Устный опрос; Практическая
48.	Подведение итогов года	1		1	33 нед	Устный опрос; Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		66		66		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. Физическая культура, 1 класс. Спортивный дневник школьника/ Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ДРОФА, корпорация "Российский учебник";
3. Мой друг - физкультура. 1-4 классы/ В.И.Лях, - М.: Просвещение

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Примерная рабочая программа начального общего образования предмета "Физическая культура";
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов/ Лях В.И., Зданевич А.А.: – М.: Просвещение;
3. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»;
4. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс/ Лях В.И., Патрикеев А.Ю.: Москва «Веко».

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://spo.1september.ru> - журнал "Спорт в школе";
2. <https://www.fizkult-ura.ru> - сайт Фзкульт Ура;
3. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»;
4. <https://resh.edu.ru> - Российская электронная школа;
5. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
6. <http://www.openclass.ru> - Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»;
7. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) - Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»;
8. [http://methodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://methodsovet.su/dir/fiz_kultura/9) - Образовательные сайты для учителей физической культуры
9. <http://spo.1september.ru/urok> - Сайт "Я иду на урок физкультуры".
10. <https://www.gto.ru/> - ВФК "Готов к труду и обороне".

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Кегли

Обруч детский

Льжи детские (с креплениями и палками)

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка волейбольная

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**

Рулетка измерительная

Секундомер

Музыкальный центр

Аудиоматериалы

Презентации

Фото-видеоматериалы