

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Департамент образования г. Екатеринбурга

МАОУ СОШ № 50



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2986153)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Карманович Надежда Владимировна
учитель начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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	0.5	0	0		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;;	Практическая работа; Предупредительный контроль;	Электронное приложение к учебнику. РЭШ.
Итого по разделу		0.5						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1.5	0	0		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; Предупредительный контроль;	Электронное приложение к учебнику. РЭШ.
Итого по разделу		1.5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Практическая работа;	Электронное приложение к учебнику. РЭШ.
3.2.	Осанка человека	0.5	0	0.5		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;;	Зачет;	Электронное приложение к учебнику. РЭШ.
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1	0		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;	Контрольная работа;	Электронное приложение к учебнику. РЭШ.
Итого по разделу		2						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Практическая работа; Предупредительный контроль;	Электронное приложение к учебнику. РЭШ.

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	2		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;	Практическая работа;	Электронное приложение к учебнику. РЭШ.
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	0	2		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);;	Практическая работа;	Электронное приложение к учебнику. РЭШ.
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	2	0	2		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;	Практическая работа; Текущий контроль;	Электронное приложение к учебнику. РЭШ.
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	3	0	3		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;;	Практическая работа; Текущий контроль;	Электронное приложение к учебнику. РЭШ.
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	0		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	Предупредительный контроль;	Электронное приложение к учебнику. РЭШ.
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	0	9		разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа;	Электронное приложение к учебнику. РЭШ.
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	5	0	4		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);;	Практическая работа; Текущий контроль; Предупредительный контроль;	Электронное приложение к учебнику. РЭШ.
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	6	0	4		обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа; Текущий контроль;	Электронное приложение к учебнику. РЭШ.
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	0	4		разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);;	Практическая работа; Текущий контроль;	Электронное приложение к учебнику. РЭШ.
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	16	0	12		разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа; Текущий контроль; Предупредительный контроль;	Электронное приложение к учебнику. РЭШ.
Итого по разделу		54						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	0	8		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет; Практическая работа;	Электронное приложение к учебнику. РЭШ.
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	52				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Вводный инструктаж. Т.Б. на уроках по легкой атлетике. ИОТ № 18-ла. Основы знаний.	1	0	0		Предупредительный контроль;
2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Строевые упражнения. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	0	1		Практическая работа;
3.	Прикладно - ориентированная физическая культура. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Техника бега на 30 метров. ГТО. Наклон из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
4.	Прикладно - ориентированная физическая культура. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Техника прыжка в длину с места. Техника подтягивания. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	0	1		Практическая работа;
6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	0	1		Практическая работа;

7.	Прикладно - ориентированная физическая культура. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Техника метания мяча. Смешанное передвижение на 1000 м.	1	0	0		Зачет; Практическая работа;
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники подтягивания.	1	0	1		Практическая работа; Текущий контроль;
9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники метания мяча. Развитие физических качеств в игре.	1	0	1		Практическая работа; Текущий контроль;
10.	Прикладно - ориентированная физическая культура. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники прыжков через скакалку. Развитие физических качеств в игре.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники прыжков через скакалку. Совершенствование техники подтягивания.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
13.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках по подвижным играм. ИОТ№ 18-пи.	1	0	0		Предупредительный контроль;

14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника передачи и ловли мяча на месте. Развитие физических качеств в игре.	1	0	1		Практическая работа; Текущий контроль;
15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа; Текущий контроль;
16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Развитие физических качеств в игре.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". ТБ на уроках по гимнастике, ИОТ №18 - г. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	0		Предупредительный контроль;
18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование техники группировки.	1	0	0		Текущий контроль;
19.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Развитие скоростно - силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа;
20.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Техника лазания по гимнастической стенке.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1	0	1		Практическая работа; Текущий контроль;

22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование упражнений в равновесии, развитие силы.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Техника лазания по канату.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование техники лазания по канату, развитие гибкости.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Совершенствование техники группировки, развитие гибкости.	1	0	0		Текущий контроль;
27.	Модуль "Лёгкая атлетика". Т.Б. на уроках по легкой атлетике. ИОТ № 18 - ла. Техника бега на 30 метров. Наклон из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1		Практическая работа;
28.	Модуль "Лёгкая атлетика". Бег на короткие дистанции. техника подтягивания.	1	0	0		Текущий контроль;
29.	Модуль "Лёгкая атлетика". Техника метания мяча.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники подтягивания.	1	0	0		Текущий контроль;

31.	Модуль "Лёгкая атлетика". Техника прыжка в длину с места. Техника подтягивания.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники прыжка в длину с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1	0	1		Практическая работа; Текущий контроль;
33.	Модуль "Лёгкая атлетика". Техника прыжков через скакалку. Развитие физических качеств.	1	0	1		Практическая работа; Текущий контроль;
34.	Модуль "Лыжная подготовка". ТБ на уроках по лыжной подготовке, ИОТ № 18-л. Техника передвижения на лыжах (без палок). Техника безопасного падения. Строевые упражнения.	1	0	0		Предупредительный контроль;
35.	Модуль "Лыжная подготовка". Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок). Техника посадки лыжника.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Модуль "Лыжная подготовка". Совершенствование техники посадки лыжника. Совершенствование техники ступающего шага (без палок).	1	0	1		Практическая работа;
37.	Модуль "Лыжная подготовка". Совершенствование техники ступающего шага (без палок). Техника поворотов переступанием.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Модуль "Лыжная подготовка". Совершенствование техники поворотов переступанием. Техника скользящего шага (без палок).	1	0	1		Практическая работа;
39.	Модуль "Лыжная подготовка". Совершенствование техники скользящего шага. Техника спуска в низкой стойке.	1	0	1		Практическая работа;

40.	Модуль "Лыжная подготовка". Совершенствование техники движения рук при скольжении, техника скользящего шага (с палками).	1	0	1		Практическая работа;
41.	Модуль "Лыжная подготовка". Совершенствование техники движения рук при скольжении, совершенствование техники скользящего шага (с палками).	1	0	1		Практическая работа;
42.	Модуль "Лыжная подготовка". Совершенствование техники посадки лыжника, совершенствование техники ступающего шага (с палками).	1	0	1		Практическая работа;
43.	Модуль "Лыжная подготовка". Совершенствование техники ступающего шага (с палками). Техника подъема ступающим шагом. прохождение дистанции 1 км.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Модуль "Лыжная подготовка". Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом.	1	0	1		Практическая работа;
45.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". ТБ на уроках по подвижным играм, ИОТ № 18-пи. Развитие физических качеств в эстафете.	1	0	0		Предупредительный контроль;
46.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование техники ведения мяча в шаге. Развитие физических качеств в эстафете.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование техники ведения мяча в шаге. Развитие физических качеств в игре.	1	0	1		Практическая работа; Текущий контроль;

48.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника броска и ловли мяча от груди. Развитие физических качеств в эстафете.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди. Развитие физических качеств в эстафете.	1	0	1		Практическая работа; Текущий контроль;
50.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие физических качеств в игре.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование техники ведения мяча в шаге, Развитие физических качеств в эстафете.	1	0	1		Практическая работа; Текущий контроль;
52.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие физических качеств в игре.	1	0	1		Практическая работа; Текущий контроль;
53.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование техники ведения мяча в шаге, Развитие физических качеств в эстафете.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, Развитие физических качеств в эстафете.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди. Развитие физических качеств в игре.	1	0	1		Практическая работа;

56.	Модуль "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности".	1	0	0		Устный опрос; Текущий контроль;
57.	Модуль "Способы самостоятельной деятельности". Что понимается под физической культурой. Режим дня школьника.	1	0	0		Предупредительный контроль;
58.	Модуль "Оздоровительная физическая культура". Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	0		Устный опрос; Текущий контроль;
59.	Модуль "Оздоровительная физическая культура". Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Осанка человека.	1	1	0		Контрольная работа;
60.	Прикладно - ориентированная физическая культура. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
61.	Прикладно - ориентированная физическая культура. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
62.	Модуль "Лёгкая атлетика". Техника прыжка в длину с разбега. Развитие физических качеств в игре. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
63.	Модуль "Лёгкая атлетика". Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Развитие физических качеств в игре.	1	0	1		Практическая работа;

64.	Прикладно - ориентированная физическая культура. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
65.	Прикладно - ориентированная физическая культура. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;
66.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Развитие физических качеств в игре.	1	0	1		Практическая работа; Итоговый контроль;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	52		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. «Физическая культура. 1 класс» авторов Т. С. Лисицкой, Л. А. Новиковой.
2. «Российская электронная школа», информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя: <https://resh.edu.ru/> Уроки по Физической культуре 1-11 класс:
<https://resh.edu.ru/subject/9/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.
<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
4. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
6. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/> <https://fk-i-s.ru/> 7. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:
<https://www.uchportal.ru/load/101>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. Стеллажи для инвентаря
2. Мяч баскетбольный
3. Мяч футбольный
4. Мяч волейбольный тренировочный
5. Насос для накачивания мячей
6. Жилетка игровая
7. Тележка для хранения мячей
8. Сетка для хранения мячей
9. Мат гимнастический прямой
10. Мостик гимнастический подпружиненный
11. Перекладина гимнастическая пристенная
12. Канат для лазания

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

1. Гимнастическая перекладина.
2. Беговая дорожка.
3. Дорожка для прыжков в длину.
4. Гимнастический мат.
5. Акробатическая дорожка
6. Площадка для подвижных игр

