

Министерство образования Приморского края

Администрация Спасского муниципального района Приморского края ❗

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОМетодическим объединением учителей начальных классовРуководитель МО\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Захарова О.А.Протокол №номерот "число" месяц год г. | СОГЛАСОВАНОЗаместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зубко О.А.Протокол № номерот "число" месяц  год г. | УТВЕРЖДЕНОДиректор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Потягайло М.НПриказ № номерот "число" месяц год г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1934860)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Кудренко Марина Владимировна

учитель начальных классов

с.Хвалынка, 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

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

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

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

**Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
* выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Наименованиеразделов и темпрограммы** | **Количествочасов** | **Дата****изучения** | **Видыдеятельности** | **Виды,формыконтроля** | **Электронные(цифровые)образовательныересурсы** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| Раздел 1.**Знанияофизическойкультуре** |
| 1.1. | **Что понимаетсяпод физическойкультурой** | 2 |  |  |  | Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя,просмотр видеофильмов и иллюстративного материала):обсуждаютрассказучителяовидахспортаизанятияхфизическимиупражнениями, которым обучают школьников на уроках физическойкультуры,рассказываютобизвестныхвидахспортаипроводятпримеры упражнений, которые умеют выполнять; проводятнаблюдениезапередвижениямиживотныхивыделяютобщиепризнаки с передвижениями человека;проводят сравнение междусовременными физическими упражнениями и трудовыми действиямидревнихохотников,устанавливаютвозможнуюсвязьмеждуними | Устныйопрос | <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/> |
| Итогопоразделу | 2 |  |
| Раздел2.**Способысамостоятельнойдеятельности** |
| 2.1. | **Режимдняшкольника** | 2 |  |  |  | Тема«Режимдняшкольника»(беседасучителем,использованиеиллюстративного материала):обсуждаютпредназначениережимадня,определяютосновныедневныемероприятияпервоклассникаираспределяют их почасам с утра до вечера;знакомятся с таблицейрежима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальныемероприятияизаполняюттаблицу(пообразцу,спомощьюродителей) | Устныйопрос | <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/> |
| Итогопоразделу | 2 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |

|  |
| --- |
| Раздел3.**Оздоровительнаяфизическаякультура** |
| 3.1. | **Личная гигиена игигиеническиепроцедуры** | 2 |  |  |  | Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа сучителем, использование видеофильмов и иллюстративногоматериала):знакомятсяспонятием«личнаягигиена»,обсуждаютположительнуюсвязьличнойгигиеныссостояниемздоровьячеловека;знакомятсясгигиеническимипроцедурамииправиламиихвыполнения,устанавливаютвремяихпроведенияврежимедня. | Устныйопрос | <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/> |
| 3.2. | **Осанкачеловека** | 1 |  |  |  | Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованиемфотографий,рисунков,видеоматериала):знакомятсяспонятием«осанка человека», правильной и неправильной формой осанки,обсуждают её отличительные признаки;знакомятся с возможнымипричинами нарушения осанки испособами её профилактики;определяют целесообразность использования физических упражненийдля профилактики нарушения осанки;разучивают упражнения дляпрофилактики нарушения осанки (упражнения для формированиянавыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельныхмышечныхгрупп). | Устныйопрос | <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/> |
| 3.3. | **Утренняя зарядкаи****физкультминуткив режиме дняшкольника** | 2 |  |  |  | Тема«Утренняязарядка ифизкультминуткив режимедняшкольника»(рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративногоматериала):обсуждаютрассказ учителя офизкультминуткекаккомплексе физических упражнений, её предназначении в учебнойдеятельностиучащихсямладшегошкольноговозраста;устанавливают положительную связь между физкультминутками ипредупреждением утомления во время учебной деятельности,приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя истоя наместе(упражненияна усилениеактивностидыхания,кровообращенияи внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилахвыполнения входящих в неё упражнений;уточняют названиеупражненийипоследовательностьихвыполнениявкомплексе;разучиваюткомплексутреннейзарядки,контролируютправильностьипоследовательность выполнения входящих внего упражнений(упражнения для усиления дыхания иработы сердца; для мышц рук,туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения длявосстановленияорганизма) | Практическаяработа | <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/> |
| Итогопоразделу | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел4.**Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура** |
| 4.1. | *Модуль**"Гимнастикасосновами**акробатики".***Правила поведения наурокахфизической** | 2 |  |  |  | Тема«Правилаповедениянаурокахфизическойкультуры»(учебныйдиалог):знакомятсясправиламиповедениянаурокахфизическойкультуры,требованиямикобязательномуихсоблюдению;знакомятсяс формой одежды для занятий физической культурой в спортивномзалеивдомашнихусловиях,вовремяпрогулокнаоткрытомвоздухе.Тема «Исходные положения в физических упражнениях»(использование показа учителя, иллюстративного материала,видеофильмов):знакомятсяспонятием«исходноеположение»и | Практическаяработа | <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **культуры** |  |  |  |  | значением исходного положения для последующего выполненияупраж- нения;наблюдают образец техники учителя, уточняюттребования квыполнению отдельных исходных положений;разучивают основные исходные положения для выполнениягимнастическихупражнений,ихназванияи требованияквыполнению(стойки;упоры;седы,положениялёжа).Тема «Строевые упражнения и организующие команды на урокахфизической культуры» (использование показа учителя,иллюстративного материала, видеофильмов):наблюдают ианализируют образец техники учителя, уточняют выполнениеотдельных технических элементов;разучивают способы построениястоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна поодному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);разучиваютпередвижение ходьбойв колонне по одномусравномернойскоростью.Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя,иллюстративного материала, видеофильмов):наблюдают ианализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя,уточняют выполнение отдельных элементов;разучиваютстилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастическийбег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасываниеоднойрукойидвумяруками;перекладываниесоднойрукинадругую;прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа наполу);разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание иперепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное ипоследовательноевращениесложеннойвдвоескакалкойоднойрукойсправого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, передсобой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжкив высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением вполуприседе;споворотомвправуюилевуюсторону).Тема«Акробатическиеупражнения»(практическоезанятиевгруппахс использованием показа учителя, иллюстративного материала,видеофильмов);наблюдают и анализируют образцы техники учителя,контролируют её выполнение другими учащимися, помогают имисправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положениялёжа на спине иживоте; обучаются подъёму ног из положения лёжана животе;обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;разучиваютпрыжкивупоренаруках, толчкомдвумяногами |  |  |
| 4.2. | *Модуль**"Гимнастикасосновами**акробатики".* **Исходные положения вфизическихупражнениях** | 2 |  |  |  | Практическаяработа | <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/> |
| 4.3. | *Модуль**"Гимнастикасосновами**акробатики".* **Строевые упражнения иорганизующиекоманды на урокахфизическойкультуры** | 3 |  |  |  | Практическаяработа | <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/> |
| 4.4. | *Модуль**"Гимнастикасосновами**акробатики".* **Гимнастическиеупражнения** | 6 |  |  |  | Практическаяработа | <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/> |
| 4.5. | *Модуль**"Гимнастикасосновами**акробатики".* **Акробатическиеупражнения** | 7 |  |  |  | Практическаяработа | <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.8. | *Модуль"Лёгкаяатлетика".* **Равномерноепередвижение входьбе ибеге** | 5 |  |  |  | Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснениеучителя,рисунки,видеоматериалы):обучаютсяравномернойходьбев колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменениемскорости передвижения с использованием метронома;обучаютсяравномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скоростипередвижения(покоманде);обучаютсяравномерномубегув колоннепо одному с невысокой скоростью с использованием лидера(передвижение учителя);обучаются равномерному бегу в колонне поодномусневысокойскоростью;обучаются равномерномубегувколонне по одному с разной скоростью передвижения сиспользованием лидера;обучаются равномерному бегу в колонне поодному с разной скоростью передвижения (по команде);обучаютсяравномерномубегувколоннепоодномувчередованиисравномернойходьбой(покоманде).Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя,видеоматериал, рисунки):знакомятся с образцом учителя иправилами его выполнения (расположение у стартовой линии,принятие исходного положения перед прыжком; выполнениеприземления после фазы полёта; измерение результата послеприземления);разучивают одновременное отталкивание двумяногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом вправую и левую сторону);обучаются приземлению послеспрыгиваниясгоркиматов;обучаютсяпрыжкувдлинусместавполнойкоординации.Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение иобразец учителя, видеоматериал, рисунки):наблюдают выполнениеобразца техники прыжка в высоту спрямого разбега, анализируютосновные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумяногами;послепрыжкавверхперёд толчкомдвумяногамисневысокойплощадки);разучиваютфазуотталкивания(прыжкина однойногепоразметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх сместа и с разбега с приземлением);разучивают фазы разбега (бег поразметкамсускорением;бегсускорениемипоследующимотталкиванием);разучиваютвыполнениепрыжкавдлинусместа, | Практическаяработа | <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/> |
| 4.9. | *Модуль"Лёгкаяатлетика".***Прыжоквдлинусместа** | 5 |  |  |  | Практическаяработа | <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/> |
| 4.10 | *Модуль"Лёгкаяатлетика".***Прыжоквдлинуиввысоту с прямогоразбега** | 5 |  |  |  | Практическаяработа | <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  | толчкомдвумявполнойкоординации |  |  |
| 4.11 | *Модуль**"Подвижныеиспортивные**игры".***Подвижныеигры** | 16 |  |  |  | Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя, видеоматериал):разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр;используют их при распределении игровых ролей среди играющих;разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаютсяспособаморганизациииподготовкиигровыхплощадок;обучаютсясамостоятельной организации и проведению подвижных игр (поучебнымгруппам);играютвразученныеподвижныеигры | Практическаяработа | <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/> |
| Итогопоразделу | 51 |  |
| Раздел5.**Прикладно-ориентированнаяфизическаякультура** |
| 5.1. | **Рефлексия:демонстрацияприростапоказателейфизическихкачествкнормативнымтребованиямкомплексаГТО** | 6 |  |  |  | Рефлексия:демонстрацияприростапоказателейфизическихкачествкнормативнымтребованиямкомплексаГТО | Практическаяработа | <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/> |
| Итогопоразделу | 6 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВОЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ | 66 | 10 |  |  |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Количество часов | Дата изучения | Виды, формы контроля |
| всего | контрольные работы | практические работы |
| 1. | ТБ на уроке физической культуры | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 2. | Что понимается под физической культурой | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 3. | Режим дня школьника | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 4. | Режим дня школьника | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 5. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 6. | Осанка человека | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 7. | Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 8. | Гимнастика с основами акробатики. Техника безопасности на уроке физическая культура. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 9. | Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 10. | Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 11. | Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 12. | Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях. | 1 | 0 | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13. | Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 14. | Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 15. | Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 16. | Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 17. | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 18. | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 19. | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 20. | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 21. | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 22. | Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 23. | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24. | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 25. | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 26. | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 27. | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 28. | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. | 1 | 1 | 0 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 29. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 30. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 31. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 32. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 33. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 34. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 35. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 36. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 37. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 38. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 39. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 40. | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 41. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 42. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 43. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 44. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 45. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 46. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 47. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 48. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. | 1 | 1 | 0 |  |  |
| 49. | Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 50. | Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 51. | Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 52. | Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 53 | Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 54. | Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 55. | Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 56. | Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 57. | Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 58. | Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 59. | Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 60. | Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 61. | Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 62. | Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 63. | Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 64. | Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 65. | Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |
| 66. | Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ | 66 | 10 | 66 |   |

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

https://fiz-ra-

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/

«Открытый урок. Первое сентября»

https://urok.1sept.ru/ «Начальная школа» http://www.nachalka.com/ Азбука в картинках http://bomoonlight.ru/azbuka

«Раскраски онлайн»

Детские игры | Раскраски онлайн (teremoc.ru) Детский портал «Солнышко» http://www.solnet.ee/

Детский онлайн-конкурс «Интернешка» http://interneshka.net/index.phtml

«Умники и умницы» http://www.umniki.ru/ eSchool Eschool.pro

Шахматы онлайн

https://levico.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА



УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка и т. д

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца