

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №134
Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко

ПРИНЯТО Педагогическим советом ГБОУ СОШ № 134 Санкт-Петербурга им. С. Дудко Протокол от 27.05.2022 № 7/22	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ / С.В. Волкова/ 27.05.2022	УТВЕРЖДЕНО Директор _____ / М.А. Никифорова/ Приказ от 27.05.2022 № 59/2
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 1Б класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

срок реализации – 1 год

Составитель: Л.В. Художилова
учитель

Санкт-Петербург
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
II СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	5
III ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	6
IV ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....	8
V ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	14
VI УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА...	25
VII МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.....	25

I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64100)

Реестра примерных основных общеобразовательных программ;

Основной образовательной программы начального общего образования Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко;

Учебного плана Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко на 2021-2022 учебный год;

Положения о рабочей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 134 Красногвардейского района Санкт-Петербурга имени Сергея Дудко.

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1 классов составлена на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и элементов содержания, представленных в Универсальном кодификаторе по физической культуре, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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

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

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

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

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

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

развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

II 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.

III 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;
- имитировать передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

IV ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	к.р.	пр.р.				
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ								
1.1	Что понимается под физической культурой	2	0	0	01.09.2022-05.09.2022	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры; Рассказывают об известных видах спорта и приводят примеры упражнений, которые умеют выполнять.	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ								
2.1	Режим дня школьника	2	0	0	06.09.2022-08.09.2022	Обсуждают предназначение режима дня; Определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

						вечера.		
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА								
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	09.09.2022-12.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена»; обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
3.2	Осанка человека	1	0	0	13.09.2022-14.09.2022	Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки; Обсуждают её отличительные признаки;	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	15.09.2022-16.09.2022	Уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
Итого по разделу		3						
Раздел 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА								
4.1.	<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Правила</i>	1	0	0	19.09.2022-20.09.2022	Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры; Знакомятся с требованиями к обязательному их соблюдению.	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

	поведения на уроках физической культуры							
4.2.	<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</i> Исходные положения в физических упражнениях	4	0	0	21.09.2022-30.09.2022	Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; Разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению(стойки, упоры, седы, положения лёжа)	Устный опрос; Работа на уроке	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher
4.3.	<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	0	1	03.10.2022-12.10.2022	Разучивают способы построения стоя на месте(шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); Разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному, с равномерной скоростью;	Практическая работа; Работа на уроке	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.4.	<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</i> Гимнастические	6	0	0	13.10.2022-04.11.2022	Разучивают стилизованные передвижения(гимнастический шаг, гимнастический бег, чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);	Работа на уроке	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

	упражнения					Разучивают упражнения со скакалкой(перешагивание и перепрыгивание через скакалку; лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение; сложенной вдвое; скакалкой одной; рукой с правого и левого бока);		
4.5.	<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</i> Акробатические упражнения	6	0	0	07.11.2022-22.11.2022	Обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; Обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; Обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; Разучивают прыжки в группировке; толчком двумя ногами; Разучивают прыжки в упоре на руках; толчком двумя ногами;	Работа на уроке	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.6.	<i>Модуль «Лыжная подготовка».</i> Строевые команды в лыжной подготовке	5	0	0	23.11.2022-06.12.2022	Разучивают строевые команды в лыжной подготовке; Разучивают способы передвижения в колонне по два;	Работа на уроке	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.7.	<i>Модуль «Лыжная подготовка».</i> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	5	0	0	07.12.2022-20.12.2022	Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом; Контролируют отдельные её элементы;	Устный опрос	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.8.	<i>Модуль «Лёгкая</i>	12	0	0	21.12.2022-	Обучаются равномерной ходьбе в колонне	Работа на уроке	http://school-collection.edu.ru/c

	<i>атлетика</i> . Равномерное передвижение в ходьбе и беге				26.01.2023	по одному; с использованием лидера; (передвижение учителя); Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному; с изменением скорости; передвижения; с использованием секундомера; Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости; передвижения (по команде); Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью; передвижения ; с использованием лидера;		atalog/teacher/
4.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Прыжок в длину с места	4	0	0	27.01.2023- 06.02.2023	Разучивают одновременное отталкивание; двумя ногами; (прыжки вверх из полуприседа; на месте; с поворотом; в правую и левую сторону); Обучаются прыжку в длину с места; в полной координации;	Работа на уроке	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.10	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> . Прыжок в длину и высоту с прямого разбега	4	0	0	07.02.2023- 16.02.2023	Разучивают фазу приземления (после прыжка вверх, толчком двумя ногами, после прыжка вверх, вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); Разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам; многоскоки; прыжки толчком одной ногой; вперёд-вверх; с места и с разбега; с приземлением);	Работа на уроке	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.11	<i>Модуль «Подвижные и</i>	23	0	0	17.02.2023- 14.04.2023	Разучивают игровые действия и правила подвижных игр;	Работа на уроке	http://school-collection.edu.ru/c

	<i>спортивные игры».</i> Подвижные игры					Обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; Обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); Играют в разученные подвижные игры;		atalog/teacher/	
Итого по разделу		74							
Раздел 5. ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	0	1	20.04.2023- 26.05.2023	Осваивают содержания примерных модульных программ по физической культуре или рабочей программы базовой физической подготовки; демонстрируют приросты в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО;	Практическая работа	https://www.gto.ru/	
Итого по разделу		18							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	2					

V ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения		Виды, формы контроля
		всего	контр ольн ые работ ы	практ ическ ие работ ы	план	факт	
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (2 часа)							
1.	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению. Техника безопасности на уроке физической культуры	1	0	0	1 неделя		Устный опрос
2.	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	1	0	0	1 неделя		Устный опрос
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (2 часа)							
2.	Режим дня школьника	1	0	0	1 неделя		Устный опрос
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	2 неделя		Работа на уроке
Раздел 3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (3 часа)							

4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	2 неделя		Устный опрос
5.	Осанка человека. Упражнения для профилактики и коррекции нарушения осанки.	1	0	0	2 неделя		Устный опрос
6.	Утренняя зарядка, ее необходимость и принципы построения. Физкультминутка в режиме дня школьника	1	0	0	3 неделя		Работа на уроке
Раздел 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА <i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»(21 час)</i>							
7.	Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики. Инструктаж. Основная стойка.	1	0	0	3 неделя		Устный опрос
8.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	0	3 неделя		Работа на уроке
9.	Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении.	1	0	0	4 неделя		Работа на уроке
10.	Упражнения на развитие гибкости .	1	0	0	4 неделя		Работа на уроке
11.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг	1	0	0	4 неделя		Работа на уроке
12.	Лазанье и перелезание на гимнастической стенке.	1	0	0	5 неделя		Работа на уроке
13.	Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	0	5 неделя		Работа на уроке

14.	Основные виды гимнастических упоров. Техника их выполнения. Поднимания туловища из положения лёжа на спине.	1	0	0	5 неделя		Работа на уроке
15.	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	0	6 неделя		Работа на уроке
16.	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекаат назад-вперёд на спине; перекаат из упора присев в упор присев.	1	0	0	6 неделя		Работа на уроке
17.	Перекааты в группировке, назад, на бок. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	0	0	6 неделя		Работа на уроке
18.	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	1	0	0	7 неделя		Работа на уроке
19.	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке.	1	0	0	7 неделя		Работа на уроке
20.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	0	7 неделя		Работа на уроке
21.	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение».	1	0	0	8 неделя		Работа на уроке
22.	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	0	8 неделя		Работа на уроке

23.	Ходьба в равновесии по гимнастической скамье. Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	0	8 неделя		Работа на уроке
24.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места.	1	0	0	9 неделя		Работа на уроке
25.	Прыжки и их разновидности. Техника прыжка в длину с места.	1	0	1	9 неделя		Практическая работа
26.	Техника прыжка через скакалку. Подвижные игры с прыжками.	1	0	0	9 неделя		Работа на уроке
27.	Висы простые; вис, на согнутых руках. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	0	0	9 неделя		Работа на уроке
Раздел 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Модуль «Лыжная подготовка»(10часов)							
28.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта.	1	0	0	10 неделя		Устный опрос
29.	Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок.	1	0	0	10 неделя		Устный опрос
30.	Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости.	1	0	0	10 неделя		Работа на уроке
31.	Техника ступающего шага.	1	0	0	11 неделя		Работа на уроке
32.	Правила поведения при травмах и обморожениях.	1	0	0	11 неделя		Работа на уроке

33.	Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах.	1	0	0	11 неделя		Работа на уроке
34.	Скользкий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге.	1	0	0	12 неделя		Работа на уроке
35.	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом.	1	0	0	12 неделя		Работа на уроке
36.	Техника торможения "плугом" на лыжах .	1	0	0	12 неделя		Работа на уроке
37.	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж на месте. Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок.	1	0	0	13 неделя		Работа на уроке
Раздел 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА <i>Модуль «Лёгкая атлетика»(20 часов)</i>							
38.	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу.	1	0	0	13 неделя		Устный опрос
39.	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	0	13 неделя		Работа на уроке
40.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	0	14 неделя		Работа на уроке
41.	Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба.	1	0	0	14 неделя		Работа на уроке

42.	Беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	0	0	14 неделя		Работа на уроке
43.	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	0	15 неделя		Работа на уроке
44.	Челночный бег 3*10.	1	0	0	15 неделя		Работа на уроке
45.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1	0	0	15 неделя		Работа на уроке
46.	Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	0	16 неделя		Работа на уроке
47.	Легкоатлетические упражнения для развития быстроты.	1	0	0	16 неделя		Работа на уроке
48.	Специальные беговые упражнения.	1	0	0	16 неделя		Работа на уроке
49.	Упражнения на освоение техники спринтерского бега.	1	0	0	17 неделя		Работа на уроке
50.	Низкий старт. Высокий старт. Бег 1000 м без учёта времени. Повторное пробегание отрезков на скорость.	1	0	0	17 неделя		Работа на уроке
51.	Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	0	17 неделя		Работа на уроке
52.	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	0	18 неделя		Работа на уроке

53.	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди.	1	0	0	18 неделя		Работа на уроке
54.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1	0	0	18 неделя		Работа на уроке
55.	Повторение техники прыжка в длину с места. Прыжок в высоту с разбега.	1	0	0	19 неделя		Работа на уроке
56.	Прыжок в высоту с места. Прыжки через препятствия самостоятельно и в парах. Эстафетный бег.	1	0	0	19 неделя		Работа на уроке
57.	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	0	0	19 неделя		Работа на уроке
Раздел 4. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА Модуль «Подвижные и спортивные игры» (23 часа)							
58.	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	0	20 неделя		Устный опрос
59.	Подвижные игры с мячом .Ведение и удар по воротам.	1	0	0	20 неделя		Работа на уроке
60.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	0	20 неделя		Работа на уроке
61.	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	0	21 неделя		Работа на уроке
62.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте.	1	0	0	21 неделя		Работа на уроке

63.	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	0	21 неделя		Работа на уроке
64.	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	0	22 неделя		Работа на уроке
65.	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	0	22 неделя		Работа на уроке
66.	Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу».	1	0	0	22 неделя		Работа на уроке
67.	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	0	23 неделя		Работа на уроке
68.	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	0	23 неделя		Работа на уроке
69.	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу».	1	0	0	23 неделя		Работа на уроке
70.	Броски и ловля мяча в парах. Подвижные игры с ведением мяча.	1	0	0	24 неделя		Работа на уроке
71.	Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол.	1	0	0	24 неделя		Работа на уроке
72.	Баскетбол. Передача и ловля мяча стоя в парах и в движении.	1	0	0	24 неделя		Работа на уроке
73.	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	1	0	0	25 неделя		Работа на уроке

74.	Подвижные игры со сложными способами передвижения.	1	0	0	25 неделя		Работа на уроке
75.	Футбол. Техника ударов по неподвижному и катящемуся мячу.	1	0	0	25 неделя		Работа на уроке
76.	Основы правил игры в футбол. Техника ведения мяча в прямом направлении и змейкой.	1	0	0	26 неделя		Работа на уроке
77.	Удар внутренней стороной стоп по неподвижному мячу. Остановка мяча.	1	0	0	26 неделя		Работа на уроке
78.	Передачи мяча в парах, тройках.	1	0	0	26 неделя		Работа на уроке
79.	Подвижные игры для освоения игры в футбол.	1	0	0	27 неделя		Работа на уроке
80.	Подвижные игры с мячом.	1	0	0	27 неделя		Работа на уроке
Раздел 5. ПРИКЛАДНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА (18 часов)							
81.	Челночный бег 3*10.	1	0	1	27 неделя		Практическая работа
82.	Бег 30 метров.	1	0	0	28 неделя		Работа на уроке
83.	Смешанное передвижение 1000 метров.	1	0	0	28 неделя		Работа на уроке
84.	Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1	0	0	28 неделя		Работа на уроке

85.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа.	1	0	0	29 неделя		Работа на уроке
86.	Прыжок в длину с места.	1	0	0	29 неделя		Работа на уроке
87.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	0	0	29 неделя		Работа на уроке
88.	Метание мяча в цель.	1	0	0	30 неделя		Работа на уроке
89.	Метание мяча на дальность с места.	1	0	0	30 неделя		Работа на уроке
90.	Повороты на месте переступанием. Повороты на месте переступанием	1	0	0	30 неделя		Работа на уроке
91.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине.	1	0	0	31 неделя		Работа на уроке
92.	Прыжок в длину с разбега.	1	0	0	31 неделя		Работа на уроке
93.	Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции.	1	0	0	31 неделя		Работа на уроке
94.	Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.	1	0	0	32 неделя		Работа на уроке
95.	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1	0	0	32 неделя		Работа на уроке
96.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	0	32неделя		Работа на уроке

97.	Передвижение на лыжах 1 км (имитация лыжного хода).	1	0	0	33 неделя		Работа на уроке
98.	Физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	1	0	0	33 неделя		Работа на уроке
99.	Физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Эстафеты.	1	0	0	33 неделя		Работа на уроке
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	2			

VI УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012.

В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 1—11 классы.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

VII МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Фишки, скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м), мячи: набивные весом 1,2,3 кг, малый мяч(мягкий), теннисные, баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Палка гимнастическая. Гантели. Скакалка детская. Мат гимнастический. Кегли. Обруч пластиковый детский. Координационная лестница.

Щит баскетбольный тренировочный. Сетка для переноски и хранения мячей.

Рулетка измерительная (10 м)

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца.