Рассмотрено на
заседании МО
учителей начальных
классов
руководитель МО
Г.Н.Крылова
Протокол № 01
от «29» августа 2022г.

_____

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «29» августа 2022г.

Утверждаю
директор
МКОУ ЛСОШ №1
М.М.Костина
Приказ № 89
от«30» августа 2022г.

_____

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Ленинская средняя общеобразовательная школа № 1
Ленинского муниципального района Волгоградской области

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса на 2022-2023 учебный год

Составители: Геровская Елена Александровна,
Сутулова Юлия Николаевна,
Бакирова Айганша Бисенгалиевна
учителя начальных классов
МКОУ «ЛСОШ № 1»

Ленинск 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;

б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

— знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);

— способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

— физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности. Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности. Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивает преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности. Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации. Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности. Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности. Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности. Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

— единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

— преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;

— возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

— государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

— овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

— формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

— освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

— умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

— умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 1 классе, составляет 99 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игрыиигровыезадания, спортивныеэстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующиекомандыиприёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

— представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

— знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

— познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

— интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

— осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

— экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

— экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

— ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

— выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

— моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

— устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

— классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

— приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

— самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

— формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

— овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

— использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

— использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

— вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

— описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

— строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

— организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

— проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

— продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

— конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося

строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

— оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

— контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

— предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

— проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

— осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

— гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

— игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

— туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

— спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1) Знания о физической культуре:

— различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

— формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

— знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

— знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

— знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

— выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

— составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

— участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

— осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

— упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

— осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

— осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

— осваивать способы игровой деятельности.

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.	**Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО**	2	0	2	05.09.2022 09.09.2022	Находить необходимую информацию по темам:; Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт; Определять понятие: Физическая культура; Понимать разницу в задачах физической культуры и; спорта;;	Устный опрос;	https://galhar.jimdofree.com
1.2.	**Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции**	2	0	2	12.09.2022 14.09.2022	Понимать и раскрывать основные безопасные принципы; поведения на уроках физической культуры;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
1.3.	**Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет**	2	0	2	19.09.2022 21.09.2022	Определять состав одежды для занятий физическими; упражнениями; основной перечень необходимого; спортивного оборудования и инвентаря для занятий; основной гимнастикой;;	Устный опрос;	https://galhar.jimdofree.com
1.4.	**Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание.**	2	0	2	26.09.2022 28.09.2022	Знать правила личной гигиены и правила закаливания;	Устный опрос;	https://galhar.jimdofree.com
1.5	**Строевые команды, виды построения, расчёта**	2	0	2	03.10.2022 05.10.2022	Знать строевые команды и определения при; организации строя;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
Итого по разделу		10						
Раздел 2. **Способы физкультурной деятельности**								

2.1.	**Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями**	3	0	3	10.10.2022 17.10.2022	Составлять индивидуальный распорядок дня; Практическая; здоровьеформирующими физическими упражнениями; Отбирать и составлять упражнения основной работа; гимнастики для утренней зарядки и физкультминуток; Оценивать своё состояние (ощущения) после; закаливающих процедур; Называть основные правила личной гигиены.; Выполнять простейшие закаливающие процедуры; ; оздоровительные занятия в режиме дня; комплексы; упражнений для формирования стопы и осанки; ; развития мышц и основных физических качеств:; гибкости; координации; Уметь измерять соотношение массы и длины тела; Вести дневник измерений;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com

2.2.	**Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения**	3	0	3	19.10.2022 26.10.2022	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; Проводить общеразвивающие (музыкально-; сценические); ролевые подвижные игры и спортивные; эстафеты с элементами соревновательной деятельности; Составлять игровые задания; Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
2.3.	**Самоконтроль. Строевые команды и построения**	4	1	3	31.10.2022 10.11.2022	Знать и определять внешние признаки утомления во; время занятий гимнастикой; Соблюдать рекомендации по дыханию и технике; выполнения физических упражнений; Различать и самостоятельно организовывать построения; по строевым командам: «Становись!»; «Равняйсь!»; ; «Смирно!»; «Вольно!»; «Отставить!»; «Разойдись»; ; «По-порядку рассчитайсь!»; «На первый—второй; рассчитайсь!»; «На первый—третий рассчитайсь!»;;	Контрольная работа;	https://galhar.jimdofree.com
Итого по разделу		10						
Раздел 3. **Физкультурно-оздоровительная деятельность**								

3.1.	**Освоение упражнений основной гимнастики:** **— для формирования и развития опорно-двигательного аппарата;** **— для развития координации, моторики и жизненно важных навыков и умений.** **Контроль величины нагрузки и дыхания**	34	2	32	14.11.2022 13.01.2023	Освоение универсальных умений по самостоятельному; выполнению упражнений для формирования и развития; опорно-двигательного аппарата; Освоение универсальных умений по самостоятельному; выполнению упражнений для развития координации; ; моторики и жизненно важных навыков и умений; Освоение универсальных умений контролировать; величину нагрузки; Освоение универсальных умений контролировать; дыхание во время выполнения гимнастических; упражнений;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
3.2.	**Игры и игровые задания**	20	0	20	16.01.2023 03.03.2023	Музыкально-сценические игры. Игровые задания.; Спортивные эстафеты с мячом; со скакалкой;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com

3.3.	**Организующие команды и приемы**	2	0	2	06.03.2023 09.03.2023	Освоение универсальных умений при выполнении; организующих команд: «Становись!»; «Равняйсь!»; ; «Смирно!»; «Вольно!»; «Отставить!»; «Разойдись»; «По; порядку рассчитайсь!»; «На первый—второй; рассчитайсь!»; «На первый—третий рассчитайсь!»;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
Итого по разделу		56						
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная деятельность**								

4.1.	**Освоение физических упражнений**	23	2	21	13.03.2023 25.05.2023	Освоение универсальных умений по самостоятельному; выполнению гимнастических упражнений для растяжки; задней поверхности мышц бедра и формирования; выворотности стоп; Освоение универсальных умений по самостоятельному; выполнению акробатических упражнений —; «велосипед»; «мост» из положения лежа; кувырок в; сторону; Освоение универсальных умений по самостоятельному; выполнению подводящих упражнений — продольных и; поперечных шпагатов («ящерка»); группировка; Освоение универсальных умений по самостоятельному; выполнению спортивных упражнений (по выбору); в т.; ч. через игры и игровые задания;;	Практическая работа;	https://galhar.jimdofree.com
Итого по разделу		23						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	5	94				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Урок физической культуры вшколе.	1	0	1		Устный опрос;
2.	Правила поведения на урокафиз-ры в школе.	1	0	1		Устный опрос;
3.	Режим дня школьника.	1	0	1		Устный опрос;
4.	Самостоятельноесоставление комплексаупражнений утреннейгимнастики	1	0	1		Практическая работа;
5.	Основные правила личнойгигиены	1	0	1		Устный опрос;
6.	Комплекс упражненийутренней гимнастики	1	0	1		Практическая работа;
7.	Комплекс упражненийутренней гимнастики	1	0	1		Практическая работа;
8.	Место для занятийфизическими упражнениями.Спортивное оборудование иинвентарь	1	0	1		Практическая работа;
9.	Техника безопасности привыполнении физическихупражнений	1	0	1		Устный опрос;
10.	Физические упражнения,исходные положения	1	0	1		Практическая работа;
11.	Общие принципывыполнения гимнастическихупражнений	1	0	1		Практическая работа;
12.	Организующие команды:"Стройся", "Смирно" и др.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Отработка навыковвыполнения организующихкоманд	1	0	1		Практическая работа;
14.	Освоение техникивыполнения упражненийобщей разминки с контролемдыхания	1	0	1		Практическая работа;
15.	Упражнения общей разминки(гимнастический шаг)	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;

16.	Упражнения общейразминки. (казачок)	1	0	1		Практическая работа;
17.	Упражнения общейразминки. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Упражнения общейразминки. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Упр. для формирования иукрепления мышц стопы,развитие гибкости иподвижности суставов.	1	0	1		Практическая работа;
20.	упражнения для растяжкизадней поверхности мышцбедра. Эстафеты.	1	1	0		Контрольная работа;
21.	Построение в шеренгу и вколону. Игра "Становись-разойдись".	1	0	1		Практическая работа;
22.	Строевые упражнения . ИграПроверь себя".	1	0	1		Практическая работа;
23.	Размыкание и смыкание вшеренге и колоне на месте.Игра "Смена мест"	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
24.	Перекаты в группировке	1	0	1		Практическая работа;
25.	Упор присев, лежа, стоя наколенях. Игра "Раки".	1	0	1		Практическая работа;
26.	Сед ноги врозь, сед угломруки за голову.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Передвижение погимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
28.	Преодоление полосыпрепятствий с элементамилазанья, переползания	1	1	0		Контрольная работа;
29.	Лазанье по наклоннойгимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
30.	Закрепление выполненияупражнений нагимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
31.	Упражнения для укреплениямышц тела и развитиягибкости позвоночника	1	0	1		Практическая работа;
32.	Упражнения дляразогревания мышц спины	1	0	1		Практическая работа;

33.	Упражнения для укреплениямышц спины и увеличенияих эластичности.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
34.	упражнения для развитиягибкости позвоночника иплечевого пояса изположения лежа.	1	0	1		Практическая работа;
35.	Упражнения для развитиягибкости позвоночника иплечевого пояса изположения лежа.	1	0	1		Практическая работа; Тестирование;
36.	Группировка, кувырок всторону.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Группировка, кувырок всторону. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа;
38.	Группировка, кувыроквперед	1	0	1		Практическая работа;
39.	Группировка, кувыроквперед. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Освоение подводящихупражнений к выполнениюпродольных и поперечныхшпагатов.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Отработка упражнений квыполнению продольных ипоперечных шпагатов	1	0	1		Практическая работа;
42.	Закрепление техникивыполнения упражнений	1	1	0		Контрольная работа;
43.	Совершенствованиегимнастических упражнений	1	0	1		Практическая работа;
44.	Совершенствованиегимнастических упражнений.	1	0	1		Практическая работа;
45.	Преодоление полосыпрепятствий с элементамигимнастических упражнений	1	0	1		Практическая работа;
46.	Прыжки со скакалкой.	1	0	1		Практическая работа;
47.	Прыжки со скакалкой.Эстафеты с обручами.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Передвижение погимнастической стенке.	1	0	1		Практическая работа;
49.	Упражнения в равновесии.	1	0	1		Практическая работа;

50.	Упражнения в равновесии.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Упражнения в равновесии.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Лазанье по наклоннойгимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Отработка выполнениягимнастических упражнений.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Отработка выполнениягимнастических упражнений	1	1	0		Контрольная работа;
55.	Эстафеты с обручем. Игра"Совушка"	1	0	1		Практическая работа;
56.	Упражнения общейразминки. Игра Не уронимешочек".	1	0	1		Практическая работа;
57.	Упражнения общей разминки.Игра "Бой петухов".	1	0	1		Практическая работа;
58.	Эстафеты с мячом. Игра "Умедведя во бору".	1	0	1		Практическая работа;
59.	Игра "Змейка"	1	0	1		Практическая работа;
60.	Эстафеты с обручем. Игра"Совушка"	1	0	1		Практическая работа;
61.	Игра "Не урони мешочек".	1	0	1		Практическая работа;
62.	Игра "Альпинисты"	1	0	1		Практическая работа;
63.	Игра "Через холодныйручей"	1	0	1		Практическая работа;
64.	Игра "Пройди бесшумно"	1	0	1		Практическая работа;
65.	Игра "Смена мест"	1	0	1		Практическая работа;
66.	Подвижные игры сэлементами гимнастическихупражнений.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;

68.	Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;
69.	Игра "Через холодныйручей".	1	0	1		Практическая работа;
70.	Игра "Третий лишний"	1	0	1		Практическая работа;
71.	Эстафеты с обручами.	1	0	1		Практическая работа;
72.	Веселые старты.	1	0	1		Практическая работа;
73.	Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;
74.	Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа;
75.	Построение в шеренгу иколонну, основная стойка икоманда "Смирно".Построение в круг колоннойи шеренгой.	1	0	1		Практическая работа;
76.	Повороты на месте покоманде	1	0	1		Практическая работа;
77.	Упражнения с малымимячами. Броски набивногомяча.	1	0	1		Практическая работа;
78.	Броски ловля мяча на месте.	1	0	1		Практическая работа;
79.	Ведение мяча на месте, попрямой, по дуге.	1	0	1		Практическая работа;
80.	Ведение мяча правой, левойрукой в движении.	1	0	1		Практическая работа;
81.	Ведение мяча по прямой.Игра "Передай другому".	1	0	1		Практическая работа;
82.	Броски мяча в цель.	1	0	1		Практическая работа;
83.	Бег в чередовании с ходьбойдо 150 м. Игра "К своимфлажкам".	1	0	1		Практическая работа;
84.	Бег в чередовании сходьбой.ОРУ с предметами.	1	0	1		Практическая работа;
85.	Медленный бег 400м.Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
86.	Равномерный, медленный бегдо 3мин.	1	0	1		Практическая работа;

87.	Равномерный бег до 4мин.Развитие выносливости	1	0	1		Практическая работа;
88.	Кросс по слабопересеченнойместности.	1	0	1		Практическая работа;
89.	Комплекс упражнений попрыжкам в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
90.	Эстафеты с прыжками.	1	0	1		Практическая работа;
91.	Преодоление полоспрепятствий. эстафеты иигры с бегом.	1	0	1		Практическая работа;
92.	Ходьба и бег с изменениемтемпа.	1	0	1		Практическая работа;
93.	Челночный бег 3х10м.Игра"Мышеловка"	1	0	1		Практическая работа;
94.	Бег 30м. Игра "Пятнашки".	1	0	1		Практическая работа;
95.	Бег с эстафетной палочкой.	1	0	1		Практическая работа;
96.	Прыжки в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
97.	Прыжки в длину с разбега.	1	0	1		Практическая работа;
98.	Метание мяча на дальность.	1	1	0		Контрольная работа;
99.	Метание мяча ввертикальную цель.Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	5	94		

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://образинта.рф/obrazovatelnye-standarty/obnovlennyy-fgos-s-01-09-2022/ - ФГОС 2022г.
2. https://edsoo.ru/Primernie_rabochie_progra.htm - Примерные рабочие программы по ФГОС

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

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные.
Скакалки. Обручи. Скамейки. Канат. Маты. Секундомер. Свисток. Шведская стенка. Турник.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

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