МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДЕПАРТАМЕНТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОБОЛЬСКА

МАОУ СОШ № 13

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры учителей начальных классов и физической культуры	на заседании научно-методического совета МАОУ СОШ №13	приказом школы
Кугаевская И.С.	Тренина М.А.	
протокол №_1_ от «_25_» 08 2023 г.	протокол№_1__ от «_28__» _08_ 2023 г.	Приказ №_110__ от «_28__» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 классов

г. Тобольск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» (предметная область «Физическая культура») для 1 класса является частью ООП НОО, реализующейся в МАОУ СОШ №13.

Программа составлена на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 №286

-Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол 1/22 от 18.03.2022 г.)

-Примерной рабочей программы воспитания для общеобразовательных организаций, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 23 июня 2022 г. № 3/22)

-Основной общеобразовательной программы начального общего образования МАОУ СОШ №13

-Учебного плана МАОУ СОШ №13 на текущий учебный год

-Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы на 2020 – 2024 годы, утверждена на заседании Коллегии Министерства -просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года»

-Учебника Ляха В.И. Физическая культура 1-4 классы. Москва «Просвещение» 2017год.

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, информационнокоммуникативных 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. Воспитательный компонент урочной деятельности рабочей программы воспитания МАОУ СОШ №13 отражен в календарно – тематическом планировании в пункте «Тема урока».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

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

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов

России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:
— находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
— устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
— сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
— выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; коммуникативные УУД:
— воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
— высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
— управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
— обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; регулятивные УУД:
— выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
— выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
— проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основные виды деятельности
1.1.	Что понимается под физической культурой	0,5	Раскрывают понятия духовных и материальных ценностей, создаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования его двигательной активности.
1.2	История развития физической культуры и первых соревнований	0,5	Проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.
1.3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	0,5	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять.
Итого по разделу		1,5	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1.	Режим дня школьника	0,5	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера.
Итого по разделу		0,5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура			
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека.
3.2.	Осанка человека	1	Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки.
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время

			учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня.
Итого по разделу		3	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведения на уроках физической культуры	1	Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Исходные положения в физических упражнениях	2	Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения.
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	Разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два).
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Гимнастические упражнения	3	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, двумя руками с правого и левого бока, перед собой).
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Акробатические упражнения	2	Обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе.
4.6.	*Модуль "Лыжная подготовка".* Строевые команды в лыжной подготовке	5	Разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.
4.7.	*Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	5	Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы.
4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде).

4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в длину с места	6	Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления).
4.10	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	Разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением).
4.11	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* Подвижные игры	18	Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок.
Итого по разделу		56	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура			
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	5	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.
Итого по разделу		5	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИ

№ п/п	Сроки	Тема урока	Количество часов	Формирование функциональной грамотности
1.	1 неделя сентября	Инструктаж по охране труда и мерам безопасности на уроке физической культуры. Что понимается под физической культурой? *Дисциплинированность на уроках физической культуры*.	1	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.
2.	1 неделя сентября	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба. Бег.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
3.	2 неделя сентября	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. История возникновения легкой атлетики.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.
4.	2 неделя сентября	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег в колонне по одному. *Внимательность при передвижении.*	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
5.	3 неделя сентября	Прыжок в длину с места. Подготовка комплекса ГТО. Комбинированный.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
6.	3 неделя сентября	Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.

7.	4 неделя сентября	Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности
8	4 неделя сентября	Челночный бег 3Х10. Бег с изменением направления.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
9.	1 неделя октября	Игры на закрепление и совершенствование развития навыков бега. *Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.*	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
10.	1 неделя октября	Игра «Класс, смирно!». Эстафеты. *Инициатива во время игры.*	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
11.	2 неделя октября	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
12.	2 неделя октября	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
13.	3 неделя октября	Упражнения и игры на внимание «Летает, не летает».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
14.	3 неделя октября	Упражнения и игры на внимание Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,

				ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
15.	4 неделя октября	Подвижные игры «Пустое место», «Весёлые старты». *Инициатива во время игры.*	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
16.	4 неделя октября	Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
17.	2 неделя ноября	История комплекса ГТО. Знакомство с нормативами 1 ступени. *Роль морально-волевых качеств в спорте.*	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.
18.	2 неделя ноября	Развитие различных видов спорта в Тюменской области. Знакомство с нормативами 1 ступени.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.
19.	3 неделя ноября	Режим дня школьника, правила его составления и наблюдения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом.

				Владение разными видами информации
20.	3 неделя ноября	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Знание основ личной и общественной гигиены. Владение разными видами информации
21.	4 неделя ноября	Исходные положения в физических упражнениях. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
22.	4 неделя ноября	Основные исходные положения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
23.	1 неделя декабря	Основные исходные положения. Подводящие упражнения. Характеристика подводящих упражнений.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки.
24.	1 неделя декабря	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
25.	2 неделя декабря	Строевые приёмы и упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.

26.	2 неделя декабря	Гимнастические упражнения. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
27.	2 неделя января	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
28.	2 неделя января	Упражнения с гимнастической скакалкой. *Работа в паре.*	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
29.	3 неделя января	Гимнастические прыжки. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
30.	3 неделя января	Подвижные игры «Лягушки цапли», «Быстрее по местам».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
31.	4 неделя января	Подвижные игры с элементами спортивной игры футбол «Мяч в стенку», «Точный удар».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
32.	4 неделя января	Подвижные игры с ведением мяча «Футбольные салки», «Точный пас».		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
33.	1 неделя февраля	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового

				образа жизни и социальной ориентации.
34.	1 неделя февраля	Акробатически е упражнения. Стойка на лопатках.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
35.	2 неделя февраля	Акробатически е упражнения. Прыжки.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
36.	2 неделя февраля	Акробатически е комбинации. *Настойчивость и упорство при выполнении упражнений.*	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
37.	3 неделя февраля	Акробатически е упражнения. Ползание по-пластунски. Эстафеты.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
38.	3 неделя февраля	Строевые команды в лыжной подготовке. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.
39.	4 неделя февраля	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности
40.	4 неделя февраля	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Олимпийские чемпионы по биатлону.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
41.		Передвижение попеременным двушажным ходом без палок.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
42.		Передвижение попеременным двушажным ходом с палками. *Роль морально-волевых качеств в спорте.*	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на

				подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
43.	1 неделя марта	Прохождение дистанции 1 км попеременным двушажным ходом. Зимние забавы.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
44.	1 неделя марта	Подвижные игры на лыжах «По местам», «Шире шаг». *Культура поведения во время игры.*	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
45.	2 неделя марта	Подвижные игры на лыжах «Сильнее толкнись», «Вызов номеров». *Настойчивость и упорство при выполнении упражнений.*	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
46.	2 неделя марта	Подвижные игры на лыжах «Обгон», «С горки на горку».	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое
47.	3 неделя марта	Требования к нормативам ВФСК ГТО – 1 ступень. Спуск со склона и подъем «лесенкой» на лыжах. А. Ахатова- олимпийская чемпионка по биатлону. *Понимание значения физической культуры в жизни современного общества Формирование основ нравственного поведения школьников.*	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовки к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации
48.	3 неделя марта	Требования к нормативам ВФСК ГТО – 1 ступень. Спуск со склона и подъем «лесенкой» на лыжах. А. Ахатова- олимпийская чемпионка по биатлону.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации
49.	4 неделя марта	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,

				ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
50.	4 неделя марта	Высокий старт. Бег с ускорением. *Самообладание и умение управлять своими эмоциями.*	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
51.	1 неделя апреля	Прыжок в длину с места	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
52.	1 неделя апреля	Прыжок в длину с прямого разбега.		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
53.	2 неделя апреля	Метание малого мяча.		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
54.	2 неделя апреля	Челночный бег 4х9. Эстафеты. *Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.*		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
55.	3 неделя апреля	Подвижные игры «Догонялки». Правила подвижных игр. *Культура поведения во время игры.*		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
56.	3 неделя апреля	Подвижная игра “Белые медведи”. Игра «Перебежка с предметами».		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
57.	4 неделя апреля	Подвижные игры «Салки», «Салки с лентой».		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.

58.	4 неделя апреля	Соревнования по подвижным играм. Подвижная игра «Волк во рву».		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать игровое взаимодействие.
59.	1 неделя мая	Комбинированная эстафета. Подвижная игра «Горелки».		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
60.	1 неделя мая	Подвижные игры «Удочка», «Аисты». Эстафета.		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
61.	2 неделя мая	Подвижные игры прыжками «Лягушки-цапли», «Быстрее о местам». Эстафета.		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
62.	2 неделя мая	Подвижная игра «Не намочи ног». Эстафета. *Оказание помощи сверстникам при выполнении учебных заданий.*		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
63.	3 неделя мая	Подвижные игры с мячом: «Попади в обруч», «Бросай - поймай».		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
64.	3 неделя мая	Подвижные игры: Перестрелка. Эстафета со скакалками.		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на

				подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Умение уживаться с другими, вступать в игровое взаимодействие.
65.	4 неделя мая	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. *Сотрудничество со сверстниками.*		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами
66	4 неделя мая	Бег на время 1000м. Подвижные игры на выбор. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.		Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			66	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Лях В.И. “Мой друг – физкультура. 1-4 классы” [Просвещение]

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Информационно-методическое видео-пособие «ФизкультУРА!»
2. Лях В.И. “Мой друг – физкультура. 1-4 классы” [Просвещение]

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ