Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Называевская средняя общеобразовательная школа№1» Омской области»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На заседании МО  Протокол №11  От 29.08.2024г. |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ  «Называевская СОШ№1»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Шепелева Т.В.  Приказ №138 от 29.08.2024 г. | |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  | |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

1 класс

Составитель: Колышкин Сергей Геннадьевич

учитель физической культуры

Называевск, 2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

‌ Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю).‌‌

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

* 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**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* 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 универсальные учебные действия**:

* 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 обучающихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* 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**

**1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

* 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.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** | |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | |
| 1.1. | **Что понимается под физической культурой** | 1 |  |  | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936> / |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 1 |  |  | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 |  |  | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/> |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 |  |  | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/> |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 |  |  | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 1 |  |  | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/> |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 3 |  |  | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/> |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 3 |  |  | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/> |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 2 |  |  | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/> |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения** | 2 |  |  | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/> |
| 4.6. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Строевые команды в лыжной подготовке** | 5 |  |  | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/> |
| 4.7. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом** | 5 |  |  | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/> |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 4 |  |  | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/> |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 6 |  |  | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/> |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 6 |  |  | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/> |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 24 |  |  | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/> |
| Итого по разделу | | 61 |  | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | | |  | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Что понимается под физической культурой. | 1 |  |  | 04.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 2. | Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. ОРУ. | 1 |  |  | 06.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 3. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики | 1 |  |  | 11.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 4. | Режим дня школьника | 1 |  |  | 13.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 5. | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 |  |  | 18.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 6. | Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания. | 1 |  |  | 20.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 7. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  | 25.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 8. | Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 |  |  | 27.09 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 9. | Техника безопасности на уроках по подвижным играм. | 1 |  |  | 02.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 10. | Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 |  |  | 04.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 11. | Продолжить обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 |  |  | 09.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 12. | Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте | 1 |  |  | 11.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 13. | Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | 1 |  |  | 16.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 14. | Продолжить обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | 1 |  |  | 18.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 15. | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре | 1 |  |  | 23.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 16. | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 |  |  | 25.10 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 17. | Развитие физических качеств в игре, в эстафете. | 1 |  |  | 08.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 18. | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 |  |  | 13.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 19. | Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | 15.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 20. | Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | 20.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 21. | Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. | 1 |  |  | 22.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 22. | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | 27.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 23. | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке. | 1 |  |  | 29.11 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 24. | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |  |  | 04.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 25. | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии. | 1 |  |  | 06.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 26. | Упражнения в равновесии, развитие силы. | 1 |  |  | 11.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 27. | Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье. | 1 |  |  | 13.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 28. | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы. | 1 |  |  | 18.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 29. | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату. | 1 |  |  | 20.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 30. | Т/б. Строевые команды в лыжной подготовке | 1 |  |  | 25.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 31. | Строевые команды в лыжной подготовке | 1 |  |  | 27.12 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 32. | Строевые команды в лыжной подготовке | 1 |  |  | 10.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 33. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 |  |  | 15.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 34. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 |  |  | 17.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 35. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 |  |  | 22.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 36. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 |  |  | 24.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 37. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 |  |  | 29.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 38. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 |  |  | 31.01 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 39. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 |  |  | 05.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 40. | Осанка человека | 1 |  |  | 07.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 41. | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты. | 1 |  |  | 12.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 42. | ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты | 1 |  |  | 14.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 43. | ОРУ. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты | 1 |  |  | 26.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 44. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  | 28.02 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 45. | ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель» | 1 |  |  | 04.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 46. | ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки» | 1 |  |  | 06.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 47. | ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки», « К своим флажкам» | 1 |  |  | 11.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 48. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи» | 1 |  |  | 13.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 49. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза» | 1 |  |  | 18.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 50. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза» | 1 |  |  | 20.03 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 51. | Т.Б. на уроках легкой атлетики. | 1 |  |  | 01.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 52. | Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 |  |  | 03.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 53. | Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 |  |  | 08.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 54. | Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 |  |  | 10.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 55. | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 |  |  | 15.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 56. | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 |  |  | 17.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 57. | Совершенствование техники бега на 30 метров. | 1 |  |  | 22.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 58. | Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости. | 1 |  |  | 24.04 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 59. | Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 |  |  | 06.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 60. | Развитие выносливости | 1 |  |  | 08.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 61. | Развитие выносливости | 1 |  |  | 13.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 62. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 |  |  | 15.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 63. | ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 |  |  | 20.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 64. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 |  |  | 22.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 65. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 |  |  | 27.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| 66. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу». | 1 |  |  | 29.05 | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | | | | <https://resh.edu.ru/subject/9/> |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА 1 КЛАСС**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. **КЛАСС**

* Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
* Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
* Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
* Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.

* Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
* Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

1. **КЛАСС**

* Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
* Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
* Литвинов Е.И., Вилянский М. Я.,.Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. - Москва, \*Просвещение.\*, 2006г.
* А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
* Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ 1 КЛАСС**

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники https://rosuchebnik.ru/
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/
3. Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

1. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры: <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет

«Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

1. Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>

https://fk-i-s.ru/

1. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:

https://[www.uchportal.ru/load/101](http://www.uchportal.ru/load/101)

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Демонстрационный материал:

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
* плакаты методические;
* портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Технические средства:

* аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок;
* мегафон;
* экран (на штативе или навесной);
* цифровая видеокамера.

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

* стенка гимнастическая;
* бревно гимнастическое напольное;
* скамейки гимнастические;
* перекладина гимнастическая;
* палки гимнастические;
* скакалки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* кольца гимнастические;
* маты гимнастические;
* перекладина навесная;
* канат для лазанья;
* комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
* мячи набивные (1 кг);
* мячи массажные;
* мячи-хопы;
* мячи малые (резиновые, теннисные );
* мячи средние резиновые;
* мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
* кольца пластмассовые разного размера;
* кольца резиновые;
* планка для прыжков в высоту;
* стойки для прыжков в высоту;
* рулетка измерительная (10 м, 50 м);
* лыжи
* лыжные палки
* щиты с баскетбольными кольцами;
* стойки волейбольные;
* стойки с баскетбольными кольцами;
* сетка волейбольная;