**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

МУ Управление образования администрации муниципального образования «Новомалыклинский район» Ульяновской области

МОУ Среднесантимирская СОШ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО:На заседании Педагогического совета МОУ Среднесантимирская СОШПротокол № от "29" августа 2023 года | СОГЛАСОВАНО:Заместитель директора по УВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Минибаев И.Э..от "29" августа  2023 года | УТВЕРЖДЕНО:Директор МОУ Новомалыклинская НОШ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Д.МингалиеваПриказ № 2от «29» августа 2023 года |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4650715)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 классов

Начальное общее образование

на 2023-2024 учебный год

Составитель:

Учитель физической культуры

Сиразева Халида Хамзяновна

Село Средний Сантимир  2023 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного
социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

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

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

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

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

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

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

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

— находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

— устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

— сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

— выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

— воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

— высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

— управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

— обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

— выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

— выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

— проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

— приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

— соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

— выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

— анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

— демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

— выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

— демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

— играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**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. | **Что понимается под физической культурой** | 1 | 0 | 0 |  | проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| **Итого по разделу** | **1** |  |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей); | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | **1** |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп); | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | **3** |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами* *акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 2 | 0 | 0 |  | разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.** | 1 | 0 | 0 |  | разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 6 | 0 | 0 |  | разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Акробатические упражнения.** | 8 | 0 | 0 |  | разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые упражнения.команды в лыжной подготовке | 0 | 0 | 0 |  | познакомить с организационными-методическими требованиями, применяемыми на уроках лыжной подготовки; провести проверку спортивной формы и инвентаря;  | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. | 0 | 0 | 0 |  | изучить технику передвижения на лыжах. | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге.** | 8 | 0 | 0 |  | обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места.** | 2 | 0 | 0 |  | обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.** | 6 | 0 | 0 |  | разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры.**  | 21 | 0 | 0 |  | играют в разученные подвижные игры; волейбол; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | **55** |  |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста** **показателей физических качеств к** **нормативным требованиям комплекса ГТО.** | 6 | 0 | 0 |  | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Зачет; |  |
| Итого по разделу  | 6 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | **66** | 0 | **3** |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1**

**Класса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** |  **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |  |  |
| 1. | Т.Б и правила поведения на уроках физической культуры.Что такое физическая культура? | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 2. | Как появилась физическая культура | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 3. | Чему обучают на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 4. | Как возникли физические упражнения. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 5. | Что такое режим дня. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 6. | Личная гигиена. Как правильно ее соблюдать. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 7. | Что такое осанка? | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 8. | Строевые упражнения. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 9. | Основные способы передвижения. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 10. | Комплекс упражнений утренней зарядки. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 11. | Упражнения для физкультминуток. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 12. | Т.Б. О правилах поведения на уроках гимнастики. Что такое гимнастика? | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 13. | Общеразвивающие упражнения. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 14. | Утренняя гимнастика. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 15. | Физкультминутка. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 16. | Лазанье и перелезание по различным спортивным снарядам и препятствиям. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 17. | Лазанье и перелезание по различным спортивным снарядам и препятствиям. | 1 | 0 | 0 |  | Тест. «Сдача норматива». |
| 18. | Акробатические упражнения:Кувырок вперед. | 2 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 19. | Акробатические упражнения:Кувырок назад. | 2 | 0 | 1 |  | Проверочная работа.Тест. «Сдача норматива». |
| 20. | Акробатические упражнения: Стойка на лопатках. | 2 | 0 | 0 |  | Устный опрос. Тест Сдача норматива. |
| 21. | Акробатические упражнения:Мост. | 2 | 0 | 0 |  | Устный опрос. Тест. Сдача норматива. . |
| 22. | Висы и упоры. | 2 | 0 | 0 |  | Устный опрос Тест. «Сдача норматива.  |
| 23. | Упражнения в равновесии. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 24. | **Дистанционно.** 27.12.2022 29.12.2022Подвижные игры на материале гимнастических упражнений с основами акробатики. | 3 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 25. | **Дистанционно.** Т.Б. И правила поведения на уроках лыжной подготовки. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 26. | Одежда лыжника. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 27. | Ходьба ступающим шагом без палок. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 28. | Ходьба ступающим шагом с палками. | 2 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 29. | Ходьба скользящим шагом без палок. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 30. | Ходьба скользящим шагом с палками. | 2 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 31. | **Дистанционно.** Повороты на месте переступанием. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 32. | Подъем «полуёлочкой». | 2 | 0 | 0 |  | Устный опросПроверочная работа  |
| 33. | Спуск на лыжах. | 2 | 0 | 1 |  | Устный опрос |
| 34. | Торможение «плугом». | 2 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 35. | Подвижная игра на лыжах « Встречная эстафета». | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 36. | Т.Б. И правила поведения на уроках легкой атлетики. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 37. | Ходьба и бег. Как правильно ходить и бегать. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 38. | Прыжки через короткую и длинную скакалки. | 1 | 0 | 0 |  | Тест. «Сдача норматива |
| 39. | Метание мяча с места. | 1 | 0 | 0 |  | Тест. «Сдача норматива |
| 40. | Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4 м. | 1 | 0 | 0 |  | Тест. «Сдача норматива |
| 41. | Метание набивного мяча (0.5 кг) на дальность: двумя руками снизу, из-за головы, от груди. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 42. | Короткие дистанции:10, 40,60,100. Бег на скорость. | 1 | 0 | 0 |  | Тест. «Сдача норматива |
| 43. | Бег на выносливость. | 1 | 0 | 1 |  | Тест. Сдача норматива |
| 44. | Темп ходьбы и бега | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 45. | Правила соревнований в беге, в прыжках и метании. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 46. | Техника челночного бега. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 47. | Тестирование челночного бега 3х10 м. | 1 | 0 | 0 |  | Тест. «Сдача норматива |
| 48. | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | 0 | 0 |  | Тест. «Сдача норматива |
| 49. | Беговые упражнения. | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 50. | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 | 0 | 0 |  | Тест. «Сдача норматива |
| 51. | Бег на 500 м. | 1 | 0 | 0 |  | Тест. «Сдача норматива |
| 52. | Подвижная игра «Хвостики». | 1 | 0 | 0 |  | Проверочная работа |
| 53. | Подвижная игра « Воробьи-вороны». | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |
| 54. | Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | Устный опрос |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Учебник. Физическая культура: 1-4 классы Автор В.И. Лях. Москва Просвещение 2019гвой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Учебное пособие. Физическая культура: 1-4 классы Автор В.И. Лях. Москва Просвещение 2017г Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А.Воронцов,-Москва ВАКО,2011г

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Федеральный портал " Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.r>

https//fiz-ra-ura.jimdotroe.com
https//урок.рф

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕОБОРУДОВАНЕ**  ноутбук

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**
мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, скакалки, маты, обручи, скамейки, , шведская стена, стойки, фишки.

Распределение часов по триместрам в 1 классах.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем программы | Кол-во часов | 1 триместр | 2 триместр | 3 триместр |
| Раздел 1. Знания о физической культуре |
| 1.1 | Что понимается под физической культурой | 1 | 1 |  |  |
| Итого по разделу | **1** |   |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | 1 |  |  |
| Итого по разделу | **1** |   |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура |
| 3.1 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  | 1 |  |
| 3.2 | Осанка человека | 1 |  | 1 |  |
| 3.3. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  | 1 |
| Итого по разделу | **3** |  |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура |
| 4.1 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  |  | 1 |
| 4.2 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Исходные положения в физических упражнениях | 2 |  |  | 2 |
| 4.3 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  | 1 |
| 4.4 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Гимнастические упражнения | 6 |  |  | 6 |
| 4.5 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*Акробатические упражнения | 8 |  |  | 8 |
| 4.6 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Равномерное передвижение в ходьбе и беге | 8 | 4 |  | 4 |
| 4.7 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Прыжок в длину с места | 2 | 1 |  | 1 |
| 4.8 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 6 | 3 |  | 3 |
| 4.9 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".*Подвижные игры | 21 | 5 | 12 | 4 |
| Итого по разделу | **55** |   |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура |
| 5.1. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 6 | 3 |  | 3 |
| Итого по разделу | **6** |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | **66** | 18 | 14 | 18 |