**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и молодежной политики Рязанской области

МБОУ "Школа №56"

*«Рассмотрено» «Согласовано» «Утверждаю»*

на заседании МО Руководитель ШМС Директор школы

\_\_\_\_\_ / И.М.Выборнова / \_\_\_\_\_\_ / М.В. Войтко / \_\_\_\_\_\_\_\_/ И.В. Наумова /

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_ 2024 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 1104848)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Андрюшин Николай Анатольевич

Учитель физической культуры

Высшей квалификационной категории

Рабочую программу использует: Козырева Мария Вячеславовна

Учитель физической культуры

Город Рязань 2024 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 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, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Занятия по физической культуре с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, проводятся отдельно от класса по специально разработанной программе.

Для обучающихся с ЗПР в образовательной организации организовано инклюзивное обучение, которое представлено в следующим вариантах:

1. Совместное обучение, нормально развивающихся обучающихся с учащимися имеющим ограниченные возможности здоровья ЗПР, в общеобразовательных классах. Осуществляется с учетом раздела «Адаптивная физическая культура».

2. Индивидуальное обучение - при наличии показаний. Осуществляется по индивидуальному учебному плану - на дому.

Условия проведения уроков физической культуры в МБОУ «СОШ №56»:

Позволяют:

* проводить уроки по разделам: «Подвижные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка» в полном объёме;

Не позволяют в полном объёме проводить:

* раздел «Лёгкая атлетика», отсутствует прыжковая яма, оборудование для прыжков в высоту.

При этом с учётом требований ФГОС для учащихся 1- 4 классов проводятся занятия внеурочной деятельности. Для учащихся 1-4 классов наименование внеурочной деятельности «Спортивный муравейник».

**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.

Теоретический материал подаётся блоками. Сообщение какого-либо материала осуществляется в форме бесед (групповых и индивидуальных) до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности. Также изучение данного модуля осуществляется самостоятельно детьми, не принимающим участия в практической части урока.

Основную роль данный модуль занимает при проведении дистанционной формы обучения учащихся, а также вовремя освобождения учащихся от физической нагрузки после перенесения заболевания, по рекомендации врача. В этом случае используется предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4, и классы, издательства «Просвещение», Москва, 2014 год.

***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.

Общая физическая подготовка. Целенаправленное укрепление различных групп мышц, а также изучение техники выполнения тестов (определения уровня физического развития учащихся).

**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. | *Модуль «Теоретическая подготовка».*  Что надо знать и уметь. | 66 |  |  | Учебный год | Устное изучение | | Письменная работа | Учебник по физической культуре для 1-4 классов под редакцией В. И. Ляха. | |
| Итого по разделу | | 66 |  | | | | | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | | | | | |
| 2.1. | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями |  |  |  | Учебный год | Практика | |  |  | |
| Итого по разделу | |  |  | | | | | | | |
| Раздел 3. Физическое совершенствование. | | | | | | | | | | |
| Оздоровительная физическая культура | | | | | | | | | | |
| 3.1. | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки. |  |  |  | Учебный год | Практика | |  |  | |
| 3.2. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. |  |  |  | Учебный год | Практика | |  |  | |
| 3.3. | Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. |  |  |  | Учебный год | Практика | |  |  | |
| Итого по разделу | |  |  |  |  |  | |  |  | |
| Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | | | | |
| 3.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* | 6 |  | 6 | 2 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| 3.5. | *Модуль "Лыжная подготовка".* | 8 |  | 8 | 3 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| 3.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* | 20 |  | 20 | 1,4 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| 3.7. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* | 20 |  | 20 | 2,3 четверть | Практика | | Практикум | |  |
| Итого по разделу | | 54 |  | | | | | | | |
| Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | | | | | |
| 3.9. | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.  *Модуль "Общая физическая подготовка".* | 12 |  | 12 | 1,4 четверть | Практика | | Практикум |  | |
| Итого по разделу | | 12 |  | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 |  |  |  | | | | | |

**Календарно-тематическое планирование 1 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | №  урока  в разделе/  теме | Наименование темы урока | Основные виды деятельности обучающихся на уроке | Календарные сроки  изучения (коррекция) | | Домашнее задание |
| план | факт |
|  | 1 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры.  Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Когда и как возникли физическая культура и спорт. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 2 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Когда и как возникли физическая культура и спорт. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 3 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Современные Олимпийские игры. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 4 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Строевые упражнения: основная стойка, повороты на месте.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Современные Олимпийские игры. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 5 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Строевые упражнения: основная стойка, расчёты в строю.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Что такое физическая культура. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 6 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Строевые упражнения: основная стойка, передвижения шагом и бегом в колонну.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Твой организм. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 7 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Специально – беговые упражнения: высокое поднимание бедра, захлёстывание голени назад, с прямыми ногами вперёд, с прямыми ногами назад.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Твой организм. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 8 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Специально – беговые упражнения: приставные шаги, подскоки, многоскоки, скрестные шаги, семенящий бег.  Раздел. Теоретическая подготовка.  Твой организм. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 9 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, перекаты с пятки на носок.  Раздел. Теоретическая подготовка.  Твой организм. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 10 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Ходьба: в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, коротким, средним и длинным шагом.  Раздел. Теоретическая подготовка.  Твой организм. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 1 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Правила поведения и техника безопасности на уроках общей физической подготовки.  Упражнения на гибкость.  Раздел. Теоретическая подготовка.  Твой организм. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 2 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Упражнения на гибкость.  Раздел. Теоретическая подготовка.  Твой организм. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 3 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Сгибание-разгибание рук в упоре.  Раздел. Теоретическая подготовка.  Твой организм. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 4 | Модуль. Общая физическая подготовка. Сгибание-разгибание рук в упоре.  Раздел. Теоретическая подготовка.  Твой организм. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 5 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Подъём туловища из положения лёжа.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Твой организм. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 6 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Подъём туловища из положения лёжа.  Модуль. Теоретическая подготовка.  Твой организм. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 1 | Модуль. Подвижные игры.  Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных игр.  Модуль. Теоретическая подготовка. Твой организм. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 2 | Модуль. Подвижные игры.  «Класс! В одну шеренгу (колонну) - Становись».  Модуль. Теоретическая подготовка. Органы чувств. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 3 | Модуль. Подвижные игры.  «Класс! В одну шеренгу (колонну) - Становись».  Модуль. Теоретическая подготовка. Органы чувств. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 4 | Модуль. Подвижные игры.  «Совушка».  Модуль. Теоретическая подготовка. Органы чувств. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 5 | Модуль. Подвижные игры.  «Совушка».  Модуль. Теоретическая подготовка. Органы чувств. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 6 | Модуль. Подвижные игры.  «Совушка».  Модуль. Теоретическая подготовка. Органы чувств. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 7 | Модуль. Подвижные игры.  «Чай – чай - выручай».  Модуль. Теоретическая подготовка. Органы чувств. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 8 | Модуль. Подвижные игры.  «Чай – чай - выручай».  Модуль. Теоретическая подготовка. Личная гигиена. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 9 | Модуль. Подвижные игры.  «Чай – чай - выручай».  Модуль. Теоретическая подготовка. Личная гигиена. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 10 | Модуль. Подвижные игры.  «Чай – чай - выручай», «Совушка».  Модуль. Теоретическая подготовка. Закаливание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 1 | Модуль. Спортивная гимнастика.  Правила поведения и техника безопасности на уроках спортивной гимнастики.  Модуль. Теоретическая подготовка. Закаливание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 2 | Модуль. Спортивная гимнастика.  Строевые упражнения: размыкание и смыкание приставными шагами  Модуль. Теоретическая подготовка. Мозг и нервная система. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 3 | Модуль. Спортивная гимнастика.  Общеразвивающие упражнения.  Модуль. Теоретическая подготовка. Мозг и нервная система. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 4 | Модуль. Спортивная гимнастика.  Упражнения на гибкость.  Модуль. Теоретическая подготовка. Мозг и нервная система. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 5 | Модуль. Спортивная гимнастика.  Упражнения в упоре: лёжа и стоя на коленях  Модуль. Теоретическая подготовка. Органы дыхания. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 6 | Модуль. Спортивная гимнастика.  Упражнения в равновесии: стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами  Модуль. Теоретическая подготовка. Органы дыхания. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 1 | Модуль. Лыжная подготовка.  Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки.  Модуль. Теоретическая подготовка. Органы пищеварения. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 2 | Модуль. Лыжная подготовка.  Переноска и надевание лыж.  Модуль. Теоретическая подготовка. Пища и питательные вещества. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 3 | Модуль. Лыжная подготовка.  Ступающий шаг.  Модуль. Теоретическая подготовка. Пища и питательные вещества. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 4 | Модуль. Лыжная подготовка.  Ступающий шаг.  Модуль. Теоретическая подготовка. Вода и питьевой режим. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 5 | Модуль. Лыжная подготовка.  Ступающий шаг.  Модуль. Теоретическая подготовка. Тренировка ума и характера. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 6 | Модуль. Лыжная подготовка.  Скользящий шаг.  Модуль. Теоретическая подготовка. Тренировка ума и характера. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 7 | Модуль. Лыжная подготовка.  Скользящий шаг.  Модуль. Теоретическая подготовка. Спортивная одежда и обувь. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 8 | Модуль. Лыжная подготовка.  Скользящий шаг.  Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 1 | Модуль. Подвижные игры.  Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных игр.  Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 2 | Модуль. Подвижные игры.  «Охотники и утки».  Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 3 | Модуль. Подвижные игры.  «Охотники и утки».  Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 4 | Модуль. Подвижные игры. «Охотники и утки».  Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 5 | Модуль. Подвижные игры. «Охотники и утки».  Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 6 | Модуль. Подвижные игры.  «Охотники и утки».  Модуль. Теоретическая подготовка. Самоконтроль. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 7 | Модуль. Подвижные игры.  «Охотники и утки».  Модуль. Теоретическая подготовка. Первая помощь при травмах. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 8 | Модуль. Подвижные игры.  «Охотники и утки».  Модуль. Теоретическая подготовка. Бег, ходьба, прыжки, метание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 9 | Модуль. Подвижные игры.  «Охотники и утки».  Модуль. Теоретическая подготовка. Бег, ходьба, прыжки, метание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 10 | Модуль. Подвижные игры.  «Охотники и утки».  Модуль. Теоретическая подготовка. Бег, ходьба, прыжки, метание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 1 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Правила поведения и техника безопасности на уроках общей физической подготовки. Гибкость.  Модуль. Теоретическая подготовка. Бег, ходьба, прыжки, метание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 2 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Сгибание-разгибание рук в упоре. Модуль. Теоретическая подготовка. Бег, ходьба, прыжки, метание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 3 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Подъём туловища из положения лёжа.  Модуль. Теоретическая подготовка. Бег, ходьба, прыжки, метание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 4 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Гибкость.  Модуль. Теоретическая подготовка. Бег, ходьба, прыжки, метание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 5 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Сгибание-разгибание рук в упоре.  Модуль. Теоретическая подготовка. Бег, ходьба, прыжки, метание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 6 | Модуль. Общая физическая подготовка.  Подъём туловища из положения лёжа.  Модуль. Теоретическая подготовка. Бег, ходьба, прыжки, метание. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 1 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.  Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 2 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Передвижения шагом и бегом в колонну.  Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 3 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Специально – беговые упражнения: высокое поднимание бедра, захлёстывание голени назад, с прямыми ногами вперёд, с прямыми ногами назад, приставные шаги, подскоки, многоскоки, скрестные шаги, семенящий бег.  Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 4 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Ходьба: обычная, на носках, на пятках, на внешнем своде стопы, перекаты с пятки на носок, в полуприседе, в приседе, с различным положением рук, коротким, средним и длинным шагом.  Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 5 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Бег: обычный, с изменением направления движения, коротким, средним и длинным шагом, в чередовании с ходьбой до 150 метров  Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 6 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Равномерный, медленный бег до 3 мин.  Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 7 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90 гр.; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах  Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 8 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Метание малого мяча: с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания  Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 9 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Метание малого мяча: а заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель.  Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |
|  | 10 | Модуль. Лёгкая атлетика.  Метание малого мяча: с места на дальность, из положения, стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель.  Модуль. Теоретическая подготовка. Бодрость, грация, координация. | Практика |  |  | Общеразвивающие упражнения |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Учебник по физической культуре для 1-4 классов под редакцией В. И. Ляха.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся. Программы общеобразовательных учреждений. 1 – 11 классы. Для учителей общеобразовательных учреждений. 9 –е издание. Москва. Просвещение. 2012 год. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2014 год. ФГОС.
3. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5 – 9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2012 год. ФГОС.
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10 – 11 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. Москва. Просвещение. 2015 год. ФГОС.
5. Педагогическая технология по теме: «Повышение двигательной активности учащихся в условиях помещения приспособленного для занятий физической культурой посредством использования различных форм обучения и спортивной игры баскетбол».
6. Программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов, основанная на одно из видов спорта (баскетбол). Е. Н. Литвинов, М. Я Виленский, Б. И. Туркунов. Москва. Просвещение. 1996 год.
7. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы. Москва. Просвещение. 2021 год.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Учебник по физической культуре для 1-4 классов под редакцией В. И. Ляха.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

* Мяч баскетбольный
* Мяч волейбольный
* Мяч теннисный
* Мяч резиновый
* Мат гимнастический
* Бревно гимнастическое
* Стенка гимнастическая
* Скакалка
* Лыжи