РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура**»**
уровень начальное общее образование
1 класс

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.

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. 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.

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**						**В процессе урока**		
Раздел 2. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**								
2.1	*Модуль "Легкая атлетика»*	15	0	15		Разучивают и закрепляют технику легкой атлетики	Практическая работа	Учебник по физической культуре 1-4 класс Лях В.И. https://resh.edu.ru/
2.2	*Модуль "Баскетбол»*	12	0	12		Разучивают и закрепляют технику баскетбола	Практическая работа	Учебник по физической культуре 1-4 класс Лях В.И. https://resh.edu.ru/
2.3	*Модуль "Гимнастика с элементами акробатики»*	15	0	15		Разучивают и закрепляют технику гимнастики	Практическая работа	Учебник по физической культуре 1-4 класс Лях В.И. ttps://resh.edu.ru/
2.4	*Модуль "Волейбол»*	12	0	12		Разучивают и закрепляют технику волейбола	Практическая работа	Учебник по физической культуре 1-4 класс Лях В.И. https://resh.edu.ru/
2.5	*Модуль "Лыжная и кроссовая подготовка»*	12	0	12		Разучивают и закрепляют технику лыжной о кроссовой подготовки	Практическая работа	Учебник по физической культуре 1-4 класс Лях В.И. https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		66						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		66	0	66				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
2.	ТБ.Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp		0	1		Практическая работа
3.	ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м, 60 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
4.	ТБ.Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа

5.	ТБ.Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
6.	ТБ.Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
7.	ТБ.Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте,WhatsApp		0	1		Практическая работа
8.	ТБ. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
9.	ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
10.	ТБ.Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте,WhatsApp		0	1		Практическая работа

11.	ТБ.Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
12.	ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
13.	ТБ.ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. Ведение мяча. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
14.	ТБ.Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
15.	ТБ.Ведение мяча. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
16.	ТБ.Ведение мяча в движении. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа

17.	ТБ.Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
18.	ТБ.ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. Ведение мяча. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
19.	ТБ.Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
20.	ТБ.Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
21.	ТБ.Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp		0	1		Практическая работа
22.	ТБ.Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа

23.	ТБ.Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты».Развитие координационных способностей. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
24.	ТБ.Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей. ОРУ.Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
25.	ТБ.Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
26.	ТБ. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
27.	ТБ.Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
28.	ТБ.Повороты направо, налево. Выполнение ко¬манд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа

29.	ТБ. Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте		0	1		Практическая работа
30.	ТБ.Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
31.	ТБ.Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
32.	ТБ. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
33.	ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
34.	ТБ. Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа

35.	ТБ.Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
36.	ТБ.Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
37.	ТБ.Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
38.	ТБ.Ловля мяча. Передача мяча .ОРУ. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
39.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом: упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Кроссовая подготовка. Общефизическая подготовка. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа

40.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом: упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне. Кроссовая подготовка. Общефизическая подготовка. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
41.	ТБ. Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». Кроссовая подготовка. Общефизическая подготовка. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
42.	ТБ. Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Кроссовая подготовка. Общефизическая подготовка. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
43.	ТБ.Подводящие упражнения на месте: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее». Кроссовая подготовка. Общефизическая подготовка. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа

44.	ТБ.Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат» Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку». Кроссовая подготовка. Общефизическая подготовка. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
45.	ТБ. Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке. То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?». Кроссовая подготовка. Общефизическая подготовка. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
46.	ТБ.Передвижение скользящим шагом без палок-30 м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню. Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Кроссовая подготовка. Общефизическая подготовка. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
47.	ТБ. Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Кроссовая подготовка. Общефизическая подготовка. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа

48.	ТБ. Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками. Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?». Кроссовая подготовка. Общефизическая подготовка. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
49.	ТБ. Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Игра «Кто быстрее». Кроссовая подготовка. Общефизическая подготовка. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
50.	ТБ.Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
51.	ТБ.Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
52.	ТБ.Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
53.	ТБ.Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.Обучение ДОТ с использованием РЭШ,Вконтакте,WhatsApp		0	1		Практическая работа

54.	ТБ.Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
55.	ТБ.Ловля мяча Передача мяча . ОРУ. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
56.	ТБ. Ловля и передача мяча. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
57.	ТБ. Ловля и передача мяча. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
58.	ТБ.Ловля и передача мяча. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
59.	ТБ.Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств.		0	1		Практическая работа
60.	ТБ.Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа

61.	ТБ.Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
62.	ТБ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
63.	ТБ.Метание малого мяча в цель (2 х 2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
64.	ТБ.ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
65.	ТБ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
66.	ТБ.Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Д\з по совершенствованию и закреплению навыков и развитию физических качеств. Обучение ДОТ с использованием РЭШ, Вконтакте, WhatsApp		0	1		Практическая работа
Общее количество часов по программе		66	0	66		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; https://resh.edu.ru/

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ
1. Лях В.И. «Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы: Просвещение,2012
2. Каинов А.Н. «Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура»: Волгоград. ВГАФК, 2011
3. Погадаев Г.И. «Настольная книга учителя физической культуры»: справочное методическое пособие, ООО «Издательство АСТ»,2003
4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки выпускников начальной школы по физической культуре» М: «Дрофа» 2001
5. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ, 2006
6. Лях В.И, Мейксон Г.Б. «Физическое воспитание учащихся 1-4 классов» М: «Просвещение», 2001

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ
https://infourok.ru/
https://nsportal.ru/
https://resh.edu.ru/
https://rosuchebnik.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
1.Стенка гимнастическая
2. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
3.Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные и волейбольные мячи.
4. Палка гимнастическая
5. Скакалки
6.Мат гимнастический
7.Кегли, кубики, стойки
8. Обручи
9. Рулетка измерительная
10.Теннисные мячи
11.Секундомер
12.Конусы
13.Манишки
14.Номера
15.Палочки для эстафетного бега
16.Клюшки
17.Гантели

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
1.Перекладины
2.Лыжи
3.Брусья
4.Баскетбольные кольца
5.Бревно
6.Мостик
7.Канат
8.Ворот