**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Министерство образования Архангельской области‌‌**

**‌МО "Холмогорский муниципальный округ"‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

‌Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).‌‌

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**1 КЛАСС**

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | | **Практические работы** | | | |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | В процессе уроков | |  | | | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| Итого по разделу | |  | | | | | |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | В процессе уроков | |  | | | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| Итого по разделу | |  | | | | | |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | В процессе уроков | | |  | | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 1.2 | Осанка человека | В процессе уроков | | |  | | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | В процессе уроков | | |  | | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| Итого по разделу | |  | | | | | |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | | 8 | | | 8 | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 2.2 | Лыжная подготовка | | 18 | | | 18 | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 2.3 | Легкая атлетика | | 24 | | | 24 | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | | 16 | | | 16 | | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| Итого по разделу | | |  | | | | |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | | В процессе уроков | | | | В процессе уроков | <https://www.gto.ru/norms>  [ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| Итого по разделу | | |  | | | | |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | | 66 | | | 66 | |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Практические работы** |
| 1 | Л/а. Инструктаж по Т.Б.: Правила поведения на уроках физической культуры. Т. С.: « Физическая культура».  Бег в чередовании с ходьбой. Эстафеты с бегом и прыжками. | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 2 | Л/а. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Равномерный бег в колонне по одному. Т. С.: « Лёгкая атлетика». П. и. «Салки». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 3 | Л/а. Бег в переменном темпе. Исходные положения в физических упражнениях. Т. С.: «Режим дня и правила его составления и соблюдения». Высокий старт. Техника бега на короткие дистанции. Бег 10 м. П. и. «Пустое место». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 4 | Л/а. Бег с ускорениями. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Т. С.: «Современные физические упражнения». Техника прыжка в длину с места. П. и. «Кто дальше прыгнет». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 5 | Л/а. Равномерный бег. Техника выполнения ОРУ. Т. С.: «Отличие ходьбы от бега».  Техника метания мяча на дальность с места. П. и. « Кто дальше метнёт». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 6 | Л/а. Бег в чередовании с ходьбой. Специальные беговые упражнения. Т. С.: «Личная гигиена и гигиенические процедуры». Бег 30 м с высокого старта. П и. «Лиса и куры». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 7 | Л/а. Бег в переменном темпе. Т. С.: «Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 8 | Л/а. Техника бега на средние дистанции. ОРУ. Т. С.: «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника». Бег 400 м. Метание мяча в цель с расстояния 5 м. П. и.  «Скалолазы». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 9 | Л/а. Бег с ускорениями. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег 3х10 м.  П. и. «Воробьи и вороны». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 10 | Л/а. Смешанное передвижение по пересечённой местности. Т. С.: «Современные физические упражнения». ОРУ. Передвижение по рукоходу. Метание мяча на дальность. П. и. «Третий лишний». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 11 | Л/а. Шестиминутный бег. Т.С.: «Способы передвижения: ходьба и бег». Прыжки через препятствия. П. и. «Волк во рву». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 12 | Л/а. Равномерный бег в колонне. Специальные беговые и прыжковые упражнения. П. и. «Вышибалы». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 13 | П/и. Т. Б. на уроках подвижных игр. ОРУ в беге. Эстафеты. Считалки для подвижных игр. П. и. «Ракеты». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 14 | П/и. Бег с изменением скорости и направления. ОРУ. П. и. «Караси и щука». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 15 | П/и. ОРУ в парах. Правила игры «Перестрелка». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 16 | П/и. Упражнения с мячами. Челночный бег 3х10 м. П. и. «Охотники и утки». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 17 | П/и. Прыжки через скакалку. П. и. «Мышеловка». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 18 | П/и. Эстафеты с бегом, прыжками и метанием. П. и. «Собачка». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 19 | П/и. Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы.  П. и. «Заяц без логова». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 20 | П/и. Прыжки через нейроскакалку. П. и. «Ловишки». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 21 | П/и. ОРУ в беге. Метание мяча в цель. П. и. «Невод» | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 22 | П/и. Упражнение « Бёрпи». П. и. «Белые медведи» | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 23 | П/и. Круговая тренировка. П. и. «Вышибалы». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 24 | П/и. Эстафеты с мячами. П. и. «Перестрелка» | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 25 | Г/ка. Т. Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения. Т.С.: «Осанка человека. Упражнения для осанки». ОРУ без предметов. Перекаты. | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 26 | Г/ка. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Перекаты. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 27 | Г/ка. Строевые упражнения. ОРУ с палками. Подъём туловища из положения лёжа на спине. | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 28 | Г/ка. ОРУ со скакалками. Подъем туловища из положения лежа на животе. Упражнения в лазании и перелезании. П.и. «Альпинисты». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 29 | Г/ка. ОРУ с обручами. Перекаты. Стойка на лопатках. | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 30 | Г/ка. ОРУ с мячами. Перекаты. «Мостик из положения лёжа». Наклон вперёд стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи. | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 31 | Г/ка. ОРУ. Кувырок вперёд. «Мостик из положения лёжа». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 32 | Г/ка. Акробатические упражнения. Полоса препятствий. | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 33 | Л/п. Т. б.: Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение с лыжами. Переноска инвентаря к месту занятий. Надевание лыж. Т. С.: «Лыжный спорт». Техника передвижения на лыжах скользящим и ступающим шагом. | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 34 | Л/п. Стойка лыжника. Поворот переступанием на лыжах. Упражнения на равновесие «Качели», «Маятник». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 35 | Л/п. Скользящий шаг. Перенос тяжести тела с одной ноги на другую. Имитационные движения рук | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 36 | Л/п. Скользящий шаг. Согласованность движений рук и ног. Т.С.: «Техника передвижения на лыжах классическими и коньковыми ходами». П. и. « Все по своим местам». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 37 | Л/п. Повороты на лыжах на месте переступанием. Скользящий шаг. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 500 м. Встречная эстафета. | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 38 | Л/п. Техника скользящего шага. Согласованность движений рук и ног в скользящем ходе. Упражнение «Самокат». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 39 | Л/п. Стойка лыжника. Упражнения на равновесие. Техника спуска с горы в низкой стойке. | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 40 | Л/п. Передвижение на лыжах с изменением скорости. Техника подъёма в гору «лесенкой». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 41 | Л/п. Скользящий шаг - одноопорное скольжение.  П. и. «Кто дальше прокатится». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 42 | Л/п. Скользящий шаг - перенос массы тела на маховую ногу.  П. и. «Кто меньше сделает шагов». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 43 | Л/п. Подъёмы и спуски под уклон. Техника падения. Непрерывное передвижение 800 м. Эстафеты на лыжах. | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 44 | Л/п. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. П. и. «День и ночь». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 45 | Л/п. Непрерывное передвижение 1 км. П. и. «Догони». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 46 | Л/п. Спуски, падения, подъёмы.  П. и. «Кто быстрее взойдёт на гору». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 47 | Л/п. Передвижение на лыжах в переменном темпе. П. и. «Кто быстрее». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 48 | Л/п. Упражнение «Самокат». Встречная эстафета. | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 49 | Л/п. Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой». П. и. «Кто дальше скатится с горки» | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 50 | Л/п. Скользящий шаг в полной координации. Непрерывное передвижение на лыжах 1.5 км. | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 51 | П/и. Т. Б. на уроках подвижных игр. Круговая тренировка по станциям. П. и. «Охотники и утки». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 52 | П/и. ОРУ в движении. Эстафеты с бегом и прыжками. Считалки для подвижных игр П. и. «Удочка». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 53 | П/и. ОРУ с мячами. Бег с изменением направления и скорости. П. и. «Все к своим флажкам». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 54 | П/и. Челночный бег 3х10 м. П. и. «Перестрелка». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 55 | Л/а. Т.Б.: «Инструктаж по технике безопасности при занятиях л/а». Бег в колонну по одному в равномерном темпе. Техника выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений. | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 56 | Л/а. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжковые упражнения. Эстафеты с бегом и прыжками. | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 57 | Л/а. Челночный бег 3х10 м.  П. и.: «Зайцы в огороде». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 58 | Л/а. Прыжок в длину с места.  П. и. « Удочка». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 59 | Л/а. Бег в равномерном темпе. Метание мяча в цель с 6 м. П. и. «Лиса и куры» | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 60 | Л/а. Эстафетный бег. Передача палочки. П. и. «Вышибалы» | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 61 | Л/а. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. П. и. «Волк во рву». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 62 | Л/а. Бег на короткие дистанции с высокого старта. Бег 10 м. П. и. «Пустое место». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 63 | Л/а. Бег в переменном темпе. П. и. «Охотники и утки» | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 64 | Л/а. Бег 30 м. Встречная эстафета. | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 65 | Л/а. Метание мяча на дальность с места. П. и. «Белые медведи». | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| 66 | Л/а. Интервальный бег. П. и. «Перестрелка». Подведение итогов года. | 1 | 1 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 66 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1 класс/ А.П. Матвеев.- 10 – е изд., перераб .- М:

«Просвещение», 2019 – 103 с.;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1 класс/ А.П. Матвеев.- 10 – е изд., перераб .- М:

«Просвещение», 2019 – 103 с.;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [www.edu.ru](http://www.edu.ru/) |  | |
| [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/) | | |
| [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |  |

<https://www.gto.ru/norms>

[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method)

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое  кол-во | Примечание |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно­-методического обеспечения кабинета по физической культуре(спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 1-4 классы |  |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д |  |
| 1.4 | **Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников** Физическая культура.5-7 классы/Под редакцией М.Я. Виленского М: «Просвещение», 9 – е издание, 2020. Учебник для общеобразовательных учреждений. | К | Учебники, рекомендованные министерством образования и науки Российской Федерации, входят в библиотечный фонд |
| 1.5 | Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту ,Олимпийскому движению | Д | В составе  библиотечного фонда |
| 1.6 | Методические издания по физической культуре для учителей. | Д | Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе» |
| 1.7 | Федеральный закон «О физической культуре и спорте» | Д |  |
|  | **Технические средства обучения** |  |  |
| 2. | Компьютер | 1 |  |
| 2.1 | Принтер | 1 |  |
| 3. | Учебно-практическое и учебно­- лабораторное оборудование |  |  |
| 3.1 | Стенка гимнастическая | К |  |
| 3.2 | Бревно гимнастическое напольное |  |  |
| 3.3 | Козел гимнастический | Г |  |
| 3.4 | Конь гимнастический | Г |  |
| 3.5 | Перекладина гимнастическая |  |  |
| 3.6 | Канат для лазания с механизмом крепления | Г |  |
| 3.7 | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| 3.8 | Скамейка гимнастическая жесткая | Г |  |
| 3.9 | Комплект навесного оборудования | Г |  |
| 3.10 | Коврик гимнастический | К |  |
| 3.11 | Маты гимнастические | Г |  |
| 3.12 | Маты гимнастические | Г |  |
| 3.13 | Мяч набивной | Г |  |
| 3.14 | Мяч малый (теннисный) | К |  |
| 3.15 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 3.16 | Палка гимнастическая | К |  |
| 3.17 | Обруч гимнастический (большой) | К |  |
| 3.18 | Обруч гимнастический (малый) | К |  |
| 4. | Легкая атлетика |  |  |
| 4.1 | Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| 4.2 | Стойка для прыжков высоту | Д |  |
| 4.3 | Контрольные стойки | Д |  |
| 5. | Подвижные и спортивные игры |  |  |
| 5.1 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами | Д |  |
| 5.2 | Мячи баскетбольные для мини - игры | Г |  |
| 5.3 | Сетка для переноса и хранения мячей | Г |  |
| 5.4 | Жилетки игровые | Г |  |
| 5.5 | Табло перекидное | Д |  |
| 5.6 | Ворота для мини-футбола | Д |  |
| 5.7 | Мячи для ручного мяча | Г |  |
| 6. | Средства первой помощи |  |  |
| 6.1 | Аптечка медицинская | Д |  |
| 7. | Спортивные залы |  |  |
| 7.1 | Спортивный зал игровой |  |  |
| 7.2 | Кабинет учителя |  |  |
| 7.3 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования |  |  |
| 8. | Пришкольный стадион |  |  |
| 8.1 | Игровое поле для футбола | Д |  |
| 8.2 | Тренажеры |  |  |