

«Рассмотрено» на заседании ШМО «Человек – культура» Руководитель Ю.Э. Петруевич _____ Протокол № 1 от 29 августа 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора О.С. Широкова _____ 30 августа 2023 г.	«Утверждено» Директор МБОУ «Школа № 29» С.В. Качевская _____ 30 августа 2023 г. Приказ № 160 от 30.08.2023 г.
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного курса  
**«Физическая культура 1 класс»**  
(предмет, класс)

для начального общего образования  
(базовый уровень)

Составитель:

учитель физической культуры

(предмет)

МБОУ «Школа № 29»

Калинин Валерий Владимирович  
(ФИО)

## 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 физкультурминуток 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 следующем 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 №29»:

Позволяют:

- проводить уроки по разделам: «Волейбол», «Баскетбол» в полном объёме;
- углубленно изучать раздел «Баскетбол», за счёт использования вариативной части и часов от разделов: «Гимнастика с элементами акробатики» и «Лыжная подготовка»;
- изучать в разделе «Лёгкая атлетика» спортивную игру «Русская лапта».

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**

Во 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

---

**Знания о физической культуре.** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

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. В этом случае используется предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4, и классы, издательства «Просвещение», Москва, 2014 год.

**Физическое совершенствование.** *Оздоровительная физическая культура.* Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол).

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных 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**

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:  
*познавательные УУД:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

### **Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы	Электронные (цифровые)
-------	---------------------------------------	------------------	---------------	-------------------	-------------	------------------------

		всего	контрольные работы	практические работы		и	контроля	образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Модуль «Теоретическая подготовка». Что надо знать и уметь.	68			Учебный год	Устное изучение	Письменная работа	Учебник по физической культуре для 1-4 классов под редакцией В. И. Ляха.
Итого по разделу		68						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующим и 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".	10		10	3 четверть	Практика	Практикум	
3.6.	Модуль "Лёгкая атлетика".	20		20	1,4 четверть	Практика	Практикум	
3.7.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	20		20	2,3 четверть	Практика	Практикум	
Итого по разделу		56						
Прикладно-ориентированная физическая культура								
3.8.	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		68						

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		



1.	<p>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.</p>	1		1		
2.	<p>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. Когда и как возникли физическая культура и спорт.</p>	1		1		
3.	<p>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. Когда и как возникли физическая культура и спорт.</p>	1		1		
4.	<p>Модуль. Лёгкая атлетика. Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180 гр.; в длину с места. Модуль. Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка. Когда и как возникли физическая культура и спорт.</p>	1		1		
5.	<p>Модуль. Лёгкая атлетика. Равномерный, медленный бег до 4 мин. Модуль. Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка. Когда и как возникли физическая культура и спорт.</p>	1		1		
6.	<p>Модуль. Лёгкая атлетика.</p>	1		1		

	Стартовый разгон. Бег 20. Модуль. Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка. Когда и как возникли физическая культура и спорт.					
7.	Модуль. Лёгкая атлетика. Положение высокого старта. Бег 30 метров. Модуль. Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1		1		
8.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег: челночный бег, эстафеты с бегом на скорость. Челночный бег 3x10 метров. Модуль. Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1		1		
9.	Модуль. Лёгкая атлетика. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Модуль. Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1		1		
10.	Модуль. Лёгкая атлетика. Метание мяча в цель. Модуль. Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1		1		
11.	Модуль. Общая физическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности на уроках общей физической подготовки. Гибкость. Сгибание-разгибание рук в упоре. Модуль. Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1		1		
12.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подъём туловища из положения лёжа.	1		1		

	Модуль. Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка. Когда и как возникли физическая культура и спорт.					
13.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подтягивание на перекладине. Модуль. Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1		1		
14.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подъём ног из положения, лёжа на спине. Модуль. Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1		1		
15.	Модуль. Общая физическая подготовка. Вис на перекладине, руки согнуты хватом сверху. Модуль. Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1		1		
16.	Модуль. Общая физическая подготовка. Прыжки в длину с места. Модуль. Теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1		1		
17.	Модуль. Подвижные игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных игр. Модуль. Теоретическая подготовка. Современные Олимпийские ингры.	1		1		
18.	Модуль. Подвижные игры. «Чай – чай - выручай». «Совушка». Модуль. Теоретическая подготовка. Современные Олимпийские ингры.	1		1		
19.	Модуль. Подвижные игры. «Чай – чай - выручай». «Совушка». Модуль. Теоретическая подготовка.	1		1		

	Современные Олимпийские игры.					
20.	Модуль. Подвижные игры. «Чай – чай - выручай». «Совушка». Модуль. Теоретическая подготовка. Современные Олимпийские игры.	1		1		
21.	Модуль. Подвижные игры. «Чай – чай - выручай». «Совушка». Модуль. Теоретическая подготовка. Современные Олимпийские игры.	1		1		
22.	Модуль. Подвижные игры. «Два медведя». Модуль. Теоретическая подготовка. Современные Олимпийские игры.	1		1		
23.	Модуль. Подвижные игры. «Два медведя». Модуль. Теоретическая подготовка. Современные Олимпийские игры.	1		1		
24.	Модуль. Подвижные игры. «Два медведя». Модуль. Теоретическая подготовка. Современные Олимпийские игры.	1		1		
25.	Модуль. Подвижные игры. «Два медведя». Модуль. Теоретическая подготовка. Современные Олимпийские игры.	1		1		
26.	Модуль. Подвижные игры. «Два медведя». Модуль. Теоретическая подготовка. Современные Олимпийские игры.	1		1		
27.	Модуль. Спортивная гимнастика. Правила поведения и техника безопасности на уроках спортивной гимнастики. Модуль. Теоретическая подготовка. Современные Олимпийские игры.	1		1		
28.	Модуль. Спортивная гимнастика. Строевые упражнения: Строевые упражнения: размыкание из одной шеренги в две. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Строевые упражнения: размыкание из колонны по одному в колонну по два.	1		1		

	Строевые упражнения: «На два (четыре) разомкнись». Модуль. Теоретическая подготовка. Современные Олимпийские игры.					
29.	Модуль. Спортивная гимнастика. Упражнения в вися: стоя и лёжа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лёжа согнувшись, тоже из седа ноги врозь. Модуль. Теоретическая подготовка. Современные Олимпийские игры.	1		1		
30.	Модуль. Спортивная гимнастика. Упражнения на координацию: кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги Модуль. Теоретическая подготовка. Современные Олимпийские игры.	1		1		
31.	Модуль. Спортивная гимнастика. Упражнения в упоре: лёжа и стоя на коленях, гимнастической скамейке, бревне. Модуль. Теоретическая подготовка. Что такое физическая культура.	1		1		
32.	Модуль. Спортивная гимнастика. Упражнения на ловкость: лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Модуль. Теоретическая подготовка. Что такое физическая культура.	1		1		
33.	Модуль. Лыжная подготовка. Правила поведения и техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Модуль. Теоретическая подготовка. Что такое физическая культура.	1		1		
34.	Модуль. Лыжная подготовка. Скользкий шаг. Модуль. Теоретическая подготовка. Твой организм.	1		1		
35.	Модуль. Лыжная подготовка.	1		1		

	Передвижение на лыжах до 1,5 км. Модуль. Теоретическая подготовка. Твой организм.					
36.	Модуль. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Модуль. Теоретическая подготовка. Твой организм.	1		1		
37.	Модуль. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Модуль. Теоретическая подготовка. Твой организм.	1		1		
38.	Модуль. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Модуль. Теоретическая подготовка. Твой организм.	1		1		
39.	Модуль. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Модуль. Теоретическая подготовка. Твой организм.	1		1		
40.	Модуль. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Модуль. Теоретическая подготовка. Твой организм.	1		1		
41.	Модуль. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Модуль. Теоретическая подготовка. Твой организм.	1		1		
42.	Модуль. Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Модуль. Теоретическая подготовка. Твой организм.	1		1		
43.	Модуль. Подвижные игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках подвижных игр. Модуль. Теоретическая подготовка. Твой организм.	1		1		
44.	Модуль. Подвижные игры. «Охотники и утки». Модуль. Теоретическая подготовка. Твой организм.	1		1		
45.	Модуль. Подвижные игры. «Охотники и утки». Модуль. Теоретическая подготовка.	1		1		

	Твой организм.					
46.	Модуль. Подвижные игры. «Охотники и утки». Модуль. Теоретическая подготовка. Твой организм.	1		1		
47.	Модуль. Подвижные игры. «Охотники и утки». Модуль. Теоретическая подготовка. Твой организм.	1		1		
48.	Модуль. Подвижные игры. «Охотники и утки». Модуль. Теоретическая подготовка. Твой организм.	1		1		
49.	Модуль. Подвижные игры. «Охотники и утки». Модуль. Теоретическая подготовка. Твой организм.	1		1		
50.	Модуль. Подвижные игры. «Охотники и утки». Модуль. Теоретическая подготовка. Твой организм.	1		1		
51.	Модуль. Подвижные игры. «Охотники и утки». Модуль. Теоретическая подготовка. Сердце и кровеносные сосуды.	1		1		
52.	Модуль. Подвижные игры. «Охотники и утки». Модуль. Теоретическая подготовка. Сердце и кровеносные сосуды.	1		1		
53.	Модуль. Общая физическая подготовка. Правила поведения и техника безопасности на уроках ОФП. Гибкость. Сгибание-разгибание рук в упоре. Модуль. Теоретическая подготовка. Сердце и кровеносные сосуды.	1		1		
54.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подъём туловища из положения лёжа. Модуль. Теоретическая подготовка. Сердце и кровеносные сосуды.	1		1		
55.	Модуль. Общая физическая	1		1		

	подготовка. Подтягивание на перекладине. Модуль. Теоретическая подготовка. Сердце и кровеносные сосуды.					
56.	Модуль. Общая физическая подготовка. Подъём ног из положения, лёжа на спине. Модуль. Теоретическая подготовка. Органы чувств.	1		1		
57.	Модуль. Общая физическая подготовка. Вис на перекладине, руки согнуты хватом сверху. Модуль. Теоретическая подготовка. Органы чувств.	1		1		
58.	Модуль. Общая физическая подготовка. Прыжки в длину с места. Модуль. Теоретическая подготовка. Органы чувств.	1		1		
59.	Модуль. Лёгкая атлетика. Правила поведения и техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Вис на перекладине, руки согнуты хватом сверху. Модуль. Теоретическая подготовка. Органы чувств.	1		1		
60.	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. Челночный бег 3x10 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Органы чувств.	1		1		
61.	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. Многоскоки.	1		1		



	Модуль. Теоретическая подготовка. Органы чувств.					
62.	Модуль. Лёгкая атлетика. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Модуль. Теоретическая подготовка. Органы чувств.	1		1		
63.	Модуль. Лёгкая атлетика. Стартовый разгон. Бег 20 метров. Модуль. Теоретическая подготовка. Органы чувств.	1		1		
64.	Модуль. Лёгкая атлетика. Бег 30 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Органы чувств.	1		1		
65.	Модуль. Лёгкая атлетика. Кросс 500 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Органы чувств.	1		1		
66.	Модуль. Лёгкая атлетика. Кросс 3 мин. Модуль. Теоретическая подготовка. Органы чувств.	1		1		
67.	Модуль. Лёгкая атлетика. Кросс 1000 м. Модуль. Теоретическая подготовка. Органы чувств.					
68.	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. Органы чувств.					

## **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**

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы. Москва. Просвещение. 2021 год.

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

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.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

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