**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Майорская средняя общеобразовательная школа**

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТА  На заседании педагогического совета МБОУ Майорской СОШ от 29.08.2023 г протокол №1 | УТВЕЖДЕНА  Директор МБОУ Майорской СОШ  Т.Н. Безуглова \_\_\_\_\_  Приказ от 30.08.2023г. № 66 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО УЧЕБНОМУ предмету**

**«Физическая культура»**

**2023 – 2024 уч. год**

Уровень общего образования: начальное общее образование, 1 класс

Количество часов: 99

Учитель: Давыдюк Маргарита Анатольевна

**Программа разработана на основе:** Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», утвержденной приказом министерства просвещения РФ от 18.05.2023 №372.

х. Майорский, ул. Магистральная,20

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с нормативно правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 №286;

- Федеральной образовательной программы начального общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 372;

-приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 года №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».

-приказ директора МБОУ Майорской СОШ от 30.08.2023 года №65 «Об утверждении основной образовательной программы МБОУ Майорской СОШ».

-приказ директора МБОУ Майорской СОШ от 30.08.2023 года №66 «Об утверждении расписания занятий, календарного учебного графика, рабочих программ учителей предметников, программ по внеурочной деятельности, расписания кружков на 2023 – 20234 учебный год в МБОУ Майорской СОШ»

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Майорской средней общеобразовательной школы, утвержденный Постановлением Администрации Орловского района от 08. 04. 2015 № 270.

- Рабочая программа ориентирована на использование учебника:Матвеев А.П.. Физическая культура. 1 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. – Москва, Просвещение, 2023.

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно -ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии

национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

* «Знания о физической культуре».
* «Способы самостоятельной деятельности».
* «Физическое совершенствование».

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.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 68 ч

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

*Лёгкая атлетика.* Равномерная ходьба и равномерный бег.

Прыжки в длину с места, метание малого мяча на дальность.

*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.*

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.

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.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам;

коммуникативные УУД:

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
* делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
* оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончанию четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

* взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

* выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
* оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

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;
* 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** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 1.2 | Осанка человека | 1 |  |  |  |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 18 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 2.2 | Русская лапта | 12 |  |  |  |
| 2.3 | Легкая атлетика | 18 |  |  |  |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 19 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 67 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26 |  |  | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| Итого по разделу | | 26 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 |  |  | 04.09 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 |  |  | 06.09 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  |  | 07.09 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  | 11.09 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  | 13.09 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  | 14.09 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  |  | 18.09 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 8 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 |  |  | 20.09 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 9 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 |  |  | 21.09 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 10 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  |  | 25.09 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  | 27.09 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 12 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  | 28.09 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 13 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  | 02.10 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 14 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  | 04.10 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 15 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 |  |  | 05.10 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 16 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 |  |  | 09.10 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 17 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  |  | 11.10 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 18 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  |  | 12.10 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 19 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 |  |  | 16.10 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 20 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 |  |  | 18.10 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 21 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 |  |  | 19.10 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 22 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 |  |  | 23.10 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 23 | Разучивание прыжков в группировке | 1 |  |  | 25.10 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 24 | Модуль «Русская лапта» (12 часов)  Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 |  |  | 26.10 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 25 | Броски мяча снизу в стену с 3 м | 1 |  |  | 08.11 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 26 | Броски мяча в стену с 6 м. | 1 |  |  | 09.11 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 27 | Передачи и ловля мяча в парах на расстоянии 18 м. | 1 |  |  | 13.11 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 28 | Броски в цель с подбора мяча после перемещения с 10 м. | 1 |  |  | 15.11 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 29 | Броски мяча в обе стены в центре зала (24х12). | 1 |  |  | 16.11 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 30 | Подбрасывание мяча. | 1 |  |  | 20.11 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 31 | Выполнение осаливания и переосаливания. | 1 |  |  | 22.11 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 32 | Ловля мяча одной и двумя руками | 1 |  |  | 23.11 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 33 | Выполнение передачи мяча с места | 1 |  |  | 27.11 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 34 | Ловля мяча при перемещении игроков по площадке. | 1 |  |  | 29.11 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 35 | Передача мяча в движении | 1 |  |  | 30.11 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 36 | Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу» | 1 |  |  | 04.12 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 37 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  | 06.12 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 38 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  | 07.12 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 39 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  | 11.12 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 40 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  | 13.12 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 41 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  | 14.12 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 42 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  | 18.12 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 43 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  | 20.12 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 44 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  | 21.12 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 45 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  | 25.12 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 46 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  |  | 27.12 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 47 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  | 28.12 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 48 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 |  |  | 10.01 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 49 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  |  | 11.01 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 50 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 |  |  | 15.01 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 51 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  |  | 17.01 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 52 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 |  |  | 18.01 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 53 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 |  |  | 22.01 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 54 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  | 24.01 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 55 | Считалки для подвижных игр | 1 |  |  | 25.01 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 56 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  | 29.01 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 57 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  | 31.01 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 58 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  | 01.02 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 59 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  | 05.02 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 60 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  | 07.02 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 61 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  | 08.02 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 62 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  | 12.02 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  | 14.02 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  | 15.02 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  | 26.02 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  | 28.02 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  | 29.02 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  | 04.03 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 69 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  | 06.03 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  | 07.03 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 71 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  | 11.03 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 72 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  | 13.03 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 73 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  | 14.03 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 74 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 |  |  | 18.03 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 75 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 |  |  | 20.03 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 76 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  |  | 21.03 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  |  | 01.04 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  | 03.04 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  | 04.04 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  |  | 08.04 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  |  | 10.04 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры | 1 |  |  | 11.04 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры | 1 |  |  | 15.04 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  | 17.04 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  | 18.04 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  | 22.04 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  | 24.04 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  | 25.04 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  | 27.04 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  |  | 02.05 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  |  | 06.05 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  | 08.05 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  | 13.05 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  | 15.05 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  | 16.05 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  |  | 20.05 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  |  | 22.05 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 98 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  |  | 23.05 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| 99 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  |  | 27.05 | [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)  https://uchi.ru |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 |  | |

​​‌‌​

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

**Обязательные учебные материалы для ученика**

Учебники физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное Общество «издательство «Просвещение»

**Методические материалы для учителя**

Учебники физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное Общество «издательство «Просвещение»

**Ресурсы и ресурсы сети интернет**

Рэш

Www.gto.ru (сайтгто)

Http://ru.sport-wiki.org/ (виды спорта)

Сайт министерства спорта свердловской области email: minsportso@egov66.ru

Nsportal.ru (образовательная социальная сеть)