

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

 **учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**для обучающихся 1класса**

**на 2024-2025 учебный год**

разработана: Чванкиной М. А.

учитель

п.Южный

2024 г.

1. **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» в 1 классе составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (с изменениями и дополнениями).
3. Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Октябрьская школа».
4. Рабочей программы воспитания.
5. Авторской учебной программы по физической культуре под редакцией В.И.Лях, А.А.Зданевич для начальной школы с учётом требований ФГОС НОО.

 Данная программа является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и её освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни. Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

**Цель** программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** программы:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движения, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Учебный предмет «Физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура», входит в обязательную часть учебного плана. На изучение физической культуры в 1 классе начальной школы отводится 3 ч в неделю. Курс рассчитан на 99 часов (33 учебные недели).

Учебно-методический комплекс (УМК).

**Для учителя:**

1. Лях В.И. Физическая культура. Предметная линия учебников. Москва «Просвещение».
2. Рабочие программы. Предметная линия учебников системы «Школа России» 1-4 классы, М.: Просвещение.
3. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3, 4 класс. Москва «Вако».

**Для обучающихся:**

1. Лях В.И. Физическая культура. Предметная линия учебников. Москва «Просвещение».

**Воспитательный потенциал предмета.**

 Составной частью ООП НОО является программа воспитания. В ней определяются базовые подходы к ценностям, целям, содержанию и нормам воспитательной деятельности в школе. В воспитании детей младшего школьного возраста целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут. Такого рода нормы и традиции задаются в школе педагогами и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения школьника. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений школьников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте.

Реализация программы воспитания осуществляется через модуль воспитательной программы **«Школьный урок».** Важно продумывать виды деятельности ученика на каждом этапе урока в связи с поставленными воспитательными задачами.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Выполнение на уроке упражнений, связанных с проявлением чувства робости, неуверенности в своих силах способствует воспитанию самообладания, правильной оценке своих сил, уверенности, чувства собственного достоинства. Обучая подобным упражнениям, нужно объяснить детям, что проявление страха и неуверенности естественно, но именно с помощью этих знаний каждый из них может и должен воспитать в себе смелость, решительность, самообладание.

Специфика влияния занятий физкультуры на воспитание морально-волевых качеств заключается в том, что ученики для достижения успехов в выполнении физических упражнений выявляют целенаправленность и волю, дисциплинированность, умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы. В то же время на занятиях физкультурой преобладает коллективная деятельность. Ребята приучаются выявлять чувство дружбы, приобретают навыки культуры поведения, коллективизма и тому подобное. Следует стремиться достичь такого уровня сознания, чтобы в процессе занятий, соревнований между командами, классами ученик получал моральное удовольствие не только от своей ловкости, но и от того, что он сделал это в интересах коллектива. В процессе совместной практической деятельности дети приучаются к правильному поведению в соответствии с нормами морали. Правильно организованное выполнение упражнений группами, командные игры, участие в соревнованиях способствуют входу ребенка в коллектив и воспитанию у него привычки жить интересами коллектива.

При выполнении физических упражнений ученикам часто приходится выявлять волевые усилия, чтобы преодолевать неуверенность и даже страх. В результате постоянной тренировки у учеников воспитываются смелость, решительность, настойчивость. Вместе с волевыми качествами одновременно воспитываются моральные черты личности, а моральное воспитание невозможно без проявления волевых усилий.

Формы, приемы, методы и средства, направленные на реализацию рабочей программы воспитания через организацию учебной деятельности учащихся:

1. Воспитание интереса к учению, к процессу познания (способы создания и поддержания интереса, активизации познавательной деятельности учащихся).
* Смена форм деятельности: фронтальные, индивидуальные, групповые и парные формы работы, самостоятельная деятельность на различных этапах урока;
* игровые упражнения на различных этапах урока;
* использование исторического материала.
1. Воспитание сознательной дисциплины (важность учебно-познавательной деятельности, учебной и трудовой дисциплины).
* Концентрация внимания на взаимоуважении, правилах работы в группе, важности полученных знаний и умений для дальнейшего обучения и жизни.
1. Формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности (организация самостоятельной работы учащихся, соблюдение техники безопасности и гигиенических правил, связанных с осанкой и организацией рабочего места).
* развитие умения определять цель учебной деятельности;
* само- и взаимопроверка организации рабочего места;
1. Воспитание культуры общения (организация общения на уроке, формирование учителем умений слушать, высказывать и аргументировать своё мнение).
* Создание рабочей, доброжелательной атмосферы на уроках;
* умение слушать и слышать друг друга;
* применение диалоговых форм работы учитель-ученик, ученик-ученик;
* соблюдение правил этического поведения в паре и группе, ценность мнения каждого участника урока;
1. Формирование и развитие оценочных умений.
* Само- и взаимооценка по эталону;
* рефлексия деятельности.
1. Воспитание гуманности.
* Воспитание на уроке через проигрывание различных жизненных ситуаций;
* положительный пример учителя, учащихся, семьи;
* анализ ситуаций и поведения самих учащихся на уроках и переменах;
* забота о других – помоги товарищу в выполнении задания.

**2. Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Перечень разделов, тем.** | **Содержание учебных тем.** | **Количествочасов.** |
| 1. | **Знания о физической культуре.** | Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. | 10 |
| 2. | **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. | 25 |
| 3. | **Гимнастика с элементами 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп. | 19 |
| 4. | **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. | 21 |
| 5. | **Подвижные игры.** | Игровые задания со скакалкой, мячом. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом.Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол). | 17 |
| 6. | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО** | Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.  | 5 |
| 7. | **Резерв.** |  | 2 |

**3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения физической культуры.**

***Личностные результаты.***

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

**Патриотическое воспитание:**

* ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

**Гражданское воспитание:**

* представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

**Ценности научного познания:**

* знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
* познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
* познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
* интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

**Формирование культуры здоровья:**

* осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений;
* установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

**Экологическое воспитание:**

* экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
* экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

***Метапредметные результаты.***

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

* ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
* выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
* моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;
* устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
* классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
* приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
* самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
* формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
* овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;
* использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
* использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

* вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
* описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
* строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
* организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
* проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
* продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
* конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

* оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
* контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
* предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
* проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
* осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

*Планируемые предметные результаты.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Планируемые результаты по теме.** | **Виды деятельности обучающихся,****направленные на****достижение** **результата.** | **Организация проектной и учебно-исследовательской деятельности обучающихся.** | **Способы оценки планируемых результатов** |
| **Знания о физической культуре.** | - 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; | - обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении; | - готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи;- составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводятизмерение его показателей в конце каждой учебной четверти; | *Текущая оценка*: устный опрос. *Тематическая* *оценка:* тестирование.  |
| **Лёгкая атлетика.** | - уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе; характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;- знать основные строевые команды;- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики; измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей; измерять частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека. | - разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень;- разучивают сложно координированные прыжковые упражнения;- обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега;- выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;- разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;- выполняют бег с ускорениями, с преодолением препятствий, с поворотами и изменением направлений. |  | *Текущая оценка*: устный опрос. *Тематическая* *оценка:* тестирование.  |
| **Гимнастика с элементами акробатики.** | - осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом; мягким бегом вперёд, назад; прыжками; подскоками, галопом;- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно; прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны); - описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки; отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей; - выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении. | - разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; - разучивают перестроение и повороты на месте и при движении;- знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку;- разучивают вращение скакалки, прыжки;- разучивают подбрасывание, перебрасывание и ловлю мяча;-  обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;- знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп,; разучивают движения хороводного шага;- разучивают движения танца. |  |  *Текущая оценка*: устный опрос. *Тематическая* *оценка:* тестирование.  |
| **Лыжная подготовка.** | - осваивать технику ходьбы на лыжах; - гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время занятий лыжной подготовки; - описывать технику ходьбы на лыжах и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека;- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением. | - наблюдают, анализируют выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом, выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;- разучивают и выполняют спуски, подъёмы, торможение. |  |  *Текущая оценка*: устный опрос. *Тематическая* *оценка:* тестирование.  |
| **Подвижные игры** | - участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения; - принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; оценивать правила безопасности в процессе игры;- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр. | - наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;- разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;- организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол. |  | *Текущая оценка*: устный опрос. *Тематическая* *оценка:* тестирование.  |
| **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.** | - излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов.  | - знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися;- разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий. |  | *Текущая оценка*: устный опрос. *Тематическая* *оценка:* тестирование.  |

1. **Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Кол-во****часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы.** |
|
| **Знания о физической культуре.** |
| 1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. | 1 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo.1september.ru/urok/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/urok/&sa=D&source=editors&ust=1658493869972723&usg=AOvVaw2egILCgi5bfCpIEqnnSwCu)Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult- ura.ru/ |
| **Модуль "Лёгкая атлетика".** |
| 2. | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. | 1 | [http://www.trainer.h1.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.trainer.h1.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869973526&usg=AOvVaw3vMG7UiLgOJ0tFhTpSpfIG)- сайт учителя физ.культуры |
| 3. | Физическое развитие. Физические качества. | 1 | [http://zdd.1september.ru/](https://www.google.com/url?q=http://zdd.1september.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869973876&usg=AOvVaw15ov7luaCo6xKk7VNYVAFw)- газета "Здоровье детей". |
| 4. | Развитие координации движений. | 1 | [http://zdd.1september.ru/](https://www.google.com/url?q=http://zdd.1september.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869973876&usg=AOvVaw15ov7luaCo6xKk7VNYVAFw)- газета "Здоровье детей". |
| 5-7. | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке. | 3 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo.1september.ru/urok/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/urok/&sa=D&source=editors&ust=1658493869972723&usg=AOvVaw2egILCgi5bfCpIEqnnSwCu) |
| 8-11. | Сложно координированные прыжковые упражнения. | 4 | [http://www.trainer.h1.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.trainer.h1.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869973526&usg=AOvVaw3vMG7UiLgOJ0tFhTpSpfIG)- сайт учителя физ.культуры |
| 12-14. | Броски мяча в неподвижную мишень. | 3 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo.1september.ru/urok/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/urok/&sa=D&source=editors&ust=1658493869972723&usg=AOvVaw2egILCgi5bfCpIEqnnSwCu) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 15. | Быстрота как физическое качество. | 1 | [http://zdd.1september.ru/](https://www.google.com/url?q=http://zdd.1september.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869973876&usg=AOvVaw15ov7luaCo6xKk7VNYVAFw)- газета "Здоровье детей". |
| 16-18. | Сложно координированные беговые упражнения. | 3 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo.1september.ru/urok/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/urok/&sa=D&source=editors&ust=1658493869972723&usg=AOvVaw2egILCgi5bfCpIEqnnSwCu) |
| 19. | Выносливость как физическое качество. | 1 | [http://zdd.1september.ru/](https://www.google.com/url?q=http://zdd.1september.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869973876&usg=AOvVaw15ov7luaCo6xKk7VNYVAFw)- газета "Здоровье детей". |
| 20. | Сила как физическое качество. | 1 | [http://zdd.1september.ru/](https://www.google.com/url?q=http://zdd.1september.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869973876&usg=AOvVaw15ov7luaCo6xKk7VNYVAFw)- газета "Здоровье детей". |
| 21. | Дневник наблюдений по физической культуре. | 1 | [http://zdd.1september.ru/](https://www.google.com/url?q=http://zdd.1september.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869973876&usg=AOvVaw15ov7luaCo6xKk7VNYVAFw)- газета "Здоровье детей". |
| 22. | Закаливание организма. Утренняя зарядка. | 1 | [http://spo.1september.ru/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869836210&usg=AOvVaw2NiLRdnN3kzqoJiA9Qxzxa)- газета "Спорт в школе". |
| 23. | Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки. | 1 | [http://zdd.1september.ru/](https://www.google.com/url?q=http://zdd.1september.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869973876&usg=AOvVaw15ov7luaCo6xKk7VNYVAFw)- газета "Здоровье детей". |
| **Модуль "Гимнастика с основами акробатики".** |
| 24. | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. | 1 | [http://www.trainer.h1.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.trainer.h1.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869973526&usg=AOvVaw3vMG7UiLgOJ0tFhTpSpfIG)- сайт учителя физ.культуры |
| 25-28. | Строевые упражнения и команды. | 4 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo.1september.ru/urok/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/urok/&sa=D&source=editors&ust=1658493869972723&usg=AOvVaw2egILCgi5bfCpIEqnnSwCu) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 29-31. | Гимнастическая разминка. | 3 | [http://www.trainer.h1.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.trainer.h1.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869973526&usg=AOvVaw3vMG7UiLgOJ0tFhTpSpfIG)- сайт учителя физ.культуры |
| 32. | Гибкость как физическое качество. | 1 | [http://spo.1september.ru/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869836210&usg=AOvVaw2NiLRdnN3kzqoJiA9Qxzxa)- газета "Спорт в школе". |
| 33-36. | Упражнения с гимнастической скакалкой. | 4 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo.1september.ru/urok/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/urok/&sa=D&source=editors&ust=1658493869972723&usg=AOvVaw2egILCgi5bfCpIEqnnSwCu) |
| 37-39. | Упражнения с гимнастическим мячом. | 3 | [http://spo.1september.ru/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869836210&usg=AOvVaw2NiLRdnN3kzqoJiA9Qxzxa)- газета "Спорт в школе". |
| 40-43. | Танцевальные движения. | 4 | [http://www.trainer.h1.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.trainer.h1.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869973526&usg=AOvVaw3vMG7UiLgOJ0tFhTpSpfIG)- сайт учителя физ.культуры |
| **Модуль "Лыжная подготовка".** |
| 44. | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. | 1 | [http://www.trainer.h1.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.trainer.h1.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869973526&usg=AOvVaw3vMG7UiLgOJ0tFhTpSpfIG)- сайт учителя физ.культуры |
| 45-51. | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.  | 7 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo.1september.ru/urok/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/urok/&sa=D&source=editors&ust=1658493869972723&usg=AOvVaw2egILCgi5bfCpIEqnnSwCu) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 52-57. | Спуски и подъёмы на лыжах. | 6 | [http://spo.1september.ru/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869836210&usg=AOvVaw2NiLRdnN3kzqoJiA9Qxzxa)- газета "Спорт в школе". |
| 58-63. | Торможение лыжными палками и падением на бок. | 6 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo.1september.ru/urok/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/urok/&sa=D&source=editors&ust=1658493869972723&usg=AOvVaw2egILCgi5bfCpIEqnnSwCu) |
| 64. | Прохождение дистанции в 1 км. | 1 |  |
| **Модуль "Подвижные игры".** |
| 65-68. | Подвижные игры с перебежками. | 4 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo.1september.ru/urok/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/urok/&sa=D&source=editors&ust=1658493869972723&usg=AOvVaw2egILCgi5bfCpIEqnnSwCu) |
| 69-71. | Подвижные игры с прыжками. | 3 | [http://www.trainer.h1.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.trainer.h1.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869973526&usg=AOvVaw3vMG7UiLgOJ0tFhTpSpfIG)- сайт учителя физ.культуры |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 72-74. | Подвижные игры с элементами метания. | 3 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo.1september.ru/urok/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/urok/&sa=D&source=editors&ust=1658493869972723&usg=AOvVaw2egILCgi5bfCpIEqnnSwCu) |
| 75-81. | Подвижные игры на основе баскетбола. | 7 | [http://spo.1september.ru/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869836210&usg=AOvVaw2NiLRdnN3kzqoJiA9Qxzxa)- газета "Спорт в школе". |
| **Модуль "Лёгкая атлетика".** |
| 82-85. | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 4 | Сайт "Я иду на урок физкультуры" [http://spo.1september.ru/urok/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/urok/&sa=D&source=editors&ust=1658493869972723&usg=AOvVaw2egILCgi5bfCpIEqnnSwCu) |
| 86-88. | Сложно координированные прыжковые упражнения. | 3 | [http://www.trainer.h1.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.trainer.h1.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869973526&usg=AOvVaw3vMG7UiLgOJ0tFhTpSpfIG)- сайт учителя физ.культуры |
| 89-90. |  Броски мяча в неподвижную мишень. | 2 | [http://spo.1september.ru/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869836210&usg=AOvVaw2NiLRdnN3kzqoJiA9Qxzxa)- газета "Спорт в школе". |
| 91-92. |  Сложнокоординированные беговые упражнения. | 2 | [http://www.trainer.h1.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.trainer.h1.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869973526&usg=AOvVaw3vMG7UiLgOJ0tFhTpSpfIG)- сайт учителя физ.культуры |
| **Модуль «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО».** |
| 93-97. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. | 5 | [http://spo.1september.ru/](https://www.google.com/url?q=http://spo.1september.ru/&sa=D&source=editors&ust=1658493869836210&usg=AOvVaw2NiLRdnN3kzqoJiA9Qxzxa)- газета "Спорт в школе" |
| 98. | Путешествие в страну «Силачей». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |
| 99. | Путешествие в страну «Меткий и ловкий». | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ |