

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

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

 **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

 ***Знания о физической культуре.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование.****Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

 *Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

 Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

 Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

— находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

— устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

— сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

— выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

— воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

— высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

— управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

— обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

— выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

— выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

— проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

— приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

— соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

— выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

— анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

— демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

— выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

— демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

— играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количествочасов** | **Дата****изучения** | **Видыдеятельности** | **Виды,** **формы****контроля** | **Электронные (цифровые) образовательныересурсы** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** |
| 1.1. | **Что понимается под физической культурой** | 1 | 0 | 1 | 06.09.2022 | обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-chto-takoe-fizkultura-4143910.html |
| Итогопоразделу | 1 |  |
| Раздел 2. **Способысамостоятельнойдеятельности** |
| 2.1. | **Режимдняшкольника** | 1 | 0 | 1 | 09.09.2022 | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера. | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ |
| Итогопоразделу | 1 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| Раздел 3.**Оздоровительнаяфизическаякультура** |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 0.5 | 0 | 0.5 | 15.11.2022 | ; знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/prezentaciya-tvoyo-zdorove-i-lichnaya-gigiena-klass-3807021.html |
| 3.2. | **Осанкачеловека** | 0.5 | 0 | 0.5 | 9.09.2022 | разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп); | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/ |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и** **физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 | 0 | 1 | 30.12.2022 | разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); | Практическаяработа; | https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6WCZs https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya-chast-3-utrennyaya-zaryadka-i-lichnaya-gigiena |
| Итогопоразделу | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 1 | 0 | 1 | 18.11.2022 | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; | Практическаяработа; | https://infourok.ru/klass-instruktazh-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-3548632.html |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 3 | 0 | 3 | 22.11.2022 29.11.2022 | знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; | Практическаяработа; | Сайт «Инфоурок»https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture​ishodnie-polozheniya-3 |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 2 | 0 | 2 | 02.12.2022 06.12.2022 | наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; | Практическаяработа; | РЭШ. Урок № 26.https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189 523 |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 4 | 1 | 3 | 09.12.2022 16.12.2022 | разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; | Практическаяработа; | РЭШ. Урок № 2.https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168 896/ РЭШ. Урок № 30.https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223 621 |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатическиеупражнения** | 4 | 1 | 3 | 10.01.202320.01.2023 | обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; | Практическая работа; Тестирование; | РЭШ. Урок № 28.https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189 544 |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 1 | 0 | 1 | 24.01.2023 | по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/ |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 5 | 0 | 5 | 27.01.2023 17.02.2023 | разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; | Практическаяработа; | РЭШ. Урок № 18. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223 641/ РЭШ. Урок № 19.https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223 801/ РЭШ. Урок № 20.https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189 419/ РЭШ. Урок № 21.https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/691 68/ РЭШ. Урок № 22.https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/189 440/ Видеоуроки: https://www.youtube.com/watch?v=8vf2Mqb5fzghttps://www.youtube.com/watch?v=OIrF\_pZoJII |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая* *атлетика".* **Равномерное** **передвижение в ходьбе и беге** | 6 | 0 | 4 | 13.09.16.09.30.09 | обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 3 | 0 | 2 | 20.09. | разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону).обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/ |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 3 | 0 | 2 | 23.09 | разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; | Практическаяработа; | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/ |
| 4.11 | Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча | 1 | 0 | 1 | 27.09 | разучивают фазу метания (стоя на месте, с 1 шага);  | Практическая работа | https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/ |
| 4.12 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 22 | 0 | 22 | 4.10.2022-28.10.202220.12-27.1221.02-28.02 | разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; | Практическаяработа; | РЭШ. Урок № 43.https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/ РЭШ. Урок № 44.https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ РЭШ. Урок № 45.https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ Видеоуроки.https://www.youtube.com/watch?v=wNJryLtDtHY |
| Итогопоразделу | 54 |  |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям** **комплекса ГТО** | 8 | 2 | 6 | 8.11-11.11.16.05.202303.03.202316.05-30.05.2023 | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическая работа; Тестирование; | https://www.gto.ru/ |
| Итогопоразделу | 8 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 | 4 | 58 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Темаурока** | **Количествочасов** | **Дата****изучения** | **Виды,** **формы****контроля** |
| **всего** | **контрольныеработы** | **практическиеработы** |
| 1. | Что понимается под физической культурой? | 1 | 0 | 1 | 06.09.2022 | Практическаяработа; |
| 2. | Режимдняшкольника | 1 | 0 | 1 | 09.09.2022 | Практическаяработа; |
| 3. | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. История возникновения легкой атлетики в Тюмени.  | 1 | 0 | 1 | 13.09.2022 | Практическаяработа; |
| 4. | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег в колонне по одному | 1 | 0 | 1 | 16.09.2022 | Практическаяработа; |
| 5. | Прыжок в длину с места.Подготовкакомплекса ГТО  | 1 | 1 | 0 | 20.09.2022 | Практическаяработа; Тестирование; |
| 6. | Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. | 1 | 0 | 1 | 23.09.2022 | Практическаяработа; |
| 7. | Метание малого мяча.Подготовка комплекса ГТО. | 1 | 1 | 0 | 27.09.2022 | Тестирование; |
| 8. | Челночный бег 3Х10. Бег с изменением направления.  | 1 | 0 | 1 | 30.09.2022 | Практическаяработа; |
| 9. | Игры на закрепление и совершенствование развития навыков бега. | 1 | 0 | 1 | 04.10.2022  | Практическая работа; |
| 10. | Игра «Класс,смирно!". Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 07.10.2022 | Практическаяработа; |
| 11. | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 11.10.2022 | Практическаяработа; |
| 12. | Подвижные игры «Удочка»,«С кочки на кочку» | 1 | 0 | 1 | 14.10.2022 | Практическаяработа; |
| 13. | Упражнения и игры на внимание «Летает, не летает». | 1 | 0 | 1 | 18.10.2022 | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14. | Упражнения и игры на внимание Подвижная игра«Гонка мячей по шеренгам». | 1 | 0 | 1 | 21.10.2022 | Практическаяработа; |
| 15. | Подвижные игры «Пустое место», «Весёлые старты.  | 1 | 0 | 1 | 25.10.2022 | Практическаяработа; |
| 16. | Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний» | 1 | 0 | 1 | 28.10.2022 | Практическаяработа; |
| 17. | История комплекса ГТО.Знакомство с нормативами 1 ступени.  | 1 | 0 | 1 | 08.11.2022 | Практическаяработа; |
| 18. | Развитие различных видов спорта в Тюменской области. Знакомство с нормативами 1 ступени.  | 1 | 0 | 1 | 11.11.2022 | Практическаяработа; |
| 19. | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанкачеловека. | 1 | 0 | 1 | 15.11.2022 | Практическаяработа; |
| 20. | Исходные положения в физических упражнениях.Правила техники безопасности на уроках гимнастики. | 1 | 0 | 1 | 18.11.2022 | Практическаяработа; |
| 21. | Основныеисходныеположения.  | 1 | 0 | 1 | 22.11.2022 | Практическаяработа; |
| 22. | Основные исходные положения. Подводящие упражнения.Характеристикаподводящихупражнений. | 1 | 0 | 1 | 25.11.2022 | Практическаяработа; |
| 23. | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | 0 | 1 | 29.11.2022  | Практическая работа; |
| 24. | Строевые приёмы и упражнения. Группировка. Перекаты в группировке. | 1 | 0 | 1 | 02.12.2022  | Практическая работа; |
| 25. | Гимнастические упражнения. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. | 1 | 0 | 1 | 06.12.2022 | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26. | Упражнения с гимнастически м мячом. | 1 | 0 | 1 | 09.12.2022 | Практическаяработа; |
| 27. | Упражнения с гимнастическойскакалкой | 1 | 0 | 1 | 13.12.2022 | Практическаяработа; |
| 28. | Гимнастические прыжки.Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка». | 1 | 0 | 1 | 16.12.2022 | Практическаяработа; |
| 29. | Подвижные игры «Лягушки цапли», «Быстрее по местам».  | 1 | 0 | 1 | 20.12.2022 | Практическаяработа; |
| 30. | Подвижные игры с элементами спортивной игры футбол «Мяч в стенку», «Точный удар».  | 1 | 0 | 1 | 23.12.2022 | Практическаяработа; |
| 31. | Подвижные игры с ведением мяча «Футбольные салки»,«Точный пас». | 1 | 0 | 1 | 27.12.2022 | Практическаяработа; |
| 32. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 | 30.12.2022 | Практическаяработа; |
| 33. | Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. | 1 | 0 | 1 | 10.01.2023 | Практическаяработа; |
| 34. | Акробатическиеупражнения. Прыжки. | 1 | 0 | 1 | 13.01.2023 | Практическаяработа; |
| 35. | Акробатическиекомбинации. | 1 | 0 | 1 | 17.01.2023  | Практическая работа; |
| 36. | Акробатические упражнения. Ползание по-пластунски. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 20.01.2023  | Практическая работа; |
| 37. | Строевые команды в лыжной подготовке.Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.  | 1 | 0 | 1 | 24.01.2023 | Практическаяработа; |
| 38. | Передвижение на лыжах ступающим шагом | 1 | 0 | 1 | 27.01.2023  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39. | Передвижение на лыжах скользящим шагом.Олимпийскиечемпионы г.Тюмени по биатлону. | 1 | 0 | 1 | 31.01.2023 | Практическаяработа; |
| 40. | Передвижение попеременным двушажным ходом без палок. | 1 | 0 | 1 | 03.02.2023 | Практическаяработа; |
| 41. | Передвижение попеременным двушажным ходом с палками | 1 | 0 | 1 | 14.02.2023 | Практическаяработа; |
| 42. | Прохождение дистанции 1 км попеременным двушажным ходом. Зимние забавы в Тюменской области. | 1 | 0 | 1 | 17.02.2023 | Практическаяработа; |
| 43. | Подвижные игры на лыжах«По местам», «Шире шаг». | 1 | 0 | 1 | 21.02.2023 | Практическаяработа; |
| 44. |  Подвижные игры на лыжах«Сильнее толкнись», «Вызов номеров» | 1 | 0 | 1 | 24.02.2023 | Практическаяработа; |
| 45. | Подвижные игры на лыжах«Обгон», «С горки на горку» | 1 | 0 | 1 | 28.02.2023 | Практическаяработа; |
| 46. | Требования к нормативам ВФСК ГТО – 1 ступень. Спуск со склона и подъем«лесенкой» на лыжах. А.Ахатова олимпийская чемпионка по биатлону. | 1 | 0 | 1 | 03.03.2023 | Практическаяработа; |
| 47. | Прохождение дистанции 1 км.на скорость. Техникаподъемов и спусков. | 1 | 1 | 0 | 07.03.2023 | Практическаяработа; |
| 48. | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 1 | 10.03.2023 | Практическаяработа; |
| 49. | Высокий старт. Бег с ускорением | 1 | 0 | 1 | 14.03.2023 | Практическаяработа; |
| 50. | Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | 17.03.2023 | Практическаяработа; |
| 51. | Прыжок в длину с прямого разбега. | 1 | 0 | 1 | 28.03.2023 | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 52. | Метаниемалогомяча. | 1 | 0 | 1 | 31.03.2023 | Практическаяработа; |
| 53. | Челночныйбег 4х9. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 04.04.2023 | Практическаяработа; |
| 54. | Подвижные игры«Догонялки». Правила подвижных игр.Комбинированный | 1 | 0 | 1 | 07.04.2023 | Практическаяработа; |
| 55. | Подвижная игра “Белые медведи”. Игра «Перебежка с предметами». | 1 | 0 | 1 | 11.04.2023 | Практическаяработа; |
| 56. | Подвижные игры «Салки»,«Салки с лентой» | 1 | 0 | 1 | 14.04.2023 | Практическаяработа; |
| 57. | Соревнования по подвижным играм.Подвижная игра «Волк во рву».  | 1 | 0 | 1 | 18.04.2023 | Практическаяработа; |
| 58. | Комбинирован ная эстафета. Подвижная игра «Горелки». | 1 | 0 | 1 | 21.04.2023 | Практическаяработа; |
| 59. | Подвижные игры «Удочка»,«Аисты». Эстафета. | 1 | 0 | 1 | 25.04.2023 | Практическаяработа; |
| 60. | Подвижные игры с прыжками «Лягушки -цапли», «Быстрее по местам». Эстафета. | 1 | 0 | 1 | 28.04.2023 | Практическаяработа; |
| 61. | Подвижная игра «Не намочи ног». Эстафета. | 1 | 0 | 1 | 02.05.2023 | Практическаяработа; |
| 62. | Подвижные игры с мячом:«Попади в обруч», «Бросай -поймай» | 1 | 0 | 1 | 05.05.2023 | Практическаяработа; |
| 63. | Подвижные игры: Перестрелка. Эстафета со скакалками. | 1 | 0 | 1 | 12.05.2023 | Практическаяработа; |
| 64. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 1 | 16.05.2023 | Практическаяработа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65. | Бег на время 1000м.Подвижные игры на выбор. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. | 1 | 0 | 1 | 19.05.2023 | Практическаяработа; |
| 66. | Бег на время 1000м.Подвижные игры на выбор. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО. | 1 | 1 | 0 | 23.05.2023 | Практическаяработа; Тестирование; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 | 4 | 62 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Печатные пособия
1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО. 2. Учебно – методические фильмы по методике обучения двигательным действиям.

Список литературы
Программно-нормативные документы
1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М-во образования и науки России. Федерации – М.: Просвещение, 2011.

2. Примерная комплексная образовательная программа образовательного учреждения 1-11 класса. Лях,Зданевич-М.: Просвещение, 2012.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания
1. Виленский М.А., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю., Соколкина В.А., Баландин Г.А., .Назарова Н.Н., Казакова Т.Н., Алёшина Н.С., Гребенщикова З.В., Крайнов А.Н.. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений / под редакцией М.Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2012.

2. Коваленко М.И., Пекшева А.Г. Справочник учителя 1-11 классов. - Ростов н/Д: Феникс, 2004.

3. Лях В. И. Физическая культура: 8–9 кл.: учеб.для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

Методические пособия
5. Бершадский М. Е. Дидактические и психологические основания образовательной технологии / М. Е. Бершадский, В. В. Гузеев. — М.: Центр «Педагогический поиск», 2003.

6. Виленский М.А., Чичикин В.Т., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-6-7 классы. Методические рекомендации. - М.: Просвещение, 2012.

7. Залетаев И. П. Анализ проведения и планирования уроков физической культуры / И. П. Залетаев, В. А. Муравьёв. — М.: Физкультура и спорт, 2005.

8. Киселёв П. А. Меры безопасности на уроках физической культуры / П. А. Киселёв. — Волгоград: Экстремум, 2004.

9. Кулагина И. Ю. Возрастная психология: учеб.пособие / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М.: Сфера, 2001.

10. Маркова А. К. Мотивация учения и её воспитание у школьников / А. К. Маркова, А. Б. Орлов, Л. М. Фридман. — М.: Педагогика, 1983.

11. Мейксон Г. Б. Оценка техники движений на уроках физической культуры / Г. Б. Мейксон, Г. П. Богданов. — М.: Просвещение, 1975.

12. Морева Н. А. Технологии профессионального образования / Н. А. Морева. — М.: Академия, 2005.

13. Смирнова Л. А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников / Л. А. Смирнова. —М.: Владос, 2002.

14. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. — М.: Физкультура и спорт, 1978.

15. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студентов высших учеб заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001.

16. Чичикин В. Т. Конспект урока по физической культуре / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1983.

17. Чичикин В. Т. Методика разработки учебных задач / В. Т. Чичикин. — Горький: ГГПИ, 1984.

18. Чичикин В. Т. Социальная регуляция профессиональной готовности преподавателя физической культуры / В. Т. Чичикин. — Н. Новгород: Китеж, 1998.

19. Чичикин В. Т. Контроль эффективности физического воспитания учащихся в образовательных учреждениях / В.Т. Чичикин. — Н. Новгород: НГЦ, 2001.

20. Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса по физической культуре в
общеобразовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев. — Н. Новгород: НГЦ, 2005.

21. Чичикин В. Т. Регуляция физкультурно-оздоровительной деятельности в образовательном учреждении / В.Т. Чичикин, П.В. Игнатьев, Е.Е. Конюхов. — Н. Новгород: НГЦ, 2007.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

http://www.fizkulturavshkole.ru/
http://fizkultura-na5.ru/

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Материально – техническое обеспечение учебного процесса:№
п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во
1 Мячи для метания 10
2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3
3 Скамейки гимнастическая 4
4 Набор гимнастических матов 20
5 Гимнастический козел 2
6 Гимнастический конь 1
7 Канат для перетягивания 2
8 Скакалки 10
9 Мостик гимнастический подкидной 1
10 Щит баскетбольный игровой 2

11 Кольца баскетбольные 4
12 Волейбольные стойки 2
13 Волейбольная сетка 2
14 Мячи волейбольные 4
15 Ворота для минифутбола 2
16 Мячи футбольные 2
17 Теннисные столы 1
19 Ракетки для настольного тенниса 6
20 Лыжи беговые 20 пар
21 Крепления жесткие 8 пар
22 Палки лыжные-20

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**

1.Видеофильм
2. Компьютер.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**
**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**