

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

МО городской округ г. Переславля-Залесского Ярославской области МОУ Ивановская СШ

УТВЕРЖЕНО
Директор

Моисеев А.Ю. _____

Приказ №

от "" г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4050858)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Мяукина Ольга Владимировна
учитель начальных классов

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 физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих 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 3 часа в неделю, суммарно 96 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	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	0		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;;	Устный опрос;	РЭШ, http://ru.sportwiki.org/ (Виды спорта) www.gto.ru (сайт ГТО)
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	0,5		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	http://ru.sportwiki.org/ (Виды спорта) www.gto.ru (сайт ГТО)
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Практическая работа;	http://ru.sportwiki.org/ (Виды спорта) www.gto.ru (сайт ГТО)
3.2.	Осанка человека	1	0	0		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос;	http://ru.sportwiki.org/ (Виды спорта) www.gto.ru (сайт ГТО)
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);	Устный опрос;	http://ru.sportwiki.org/ (Виды спорта) www.gto.ru (сайт ГТО)

Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос;	http://ru.sportwiki.org/(Виды спорта) www.gto.ru (сайт ГТО)
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	http://ru.sportwiki.org/(Виды спорта) www.gto.ru (сайт ГТО)
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0		разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);;	Практическая работа;	http://ru.sportwiki.org/(Виды спорта) www.gto.ru (сайт ГТО)
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5	0	0		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);; 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);;	Практическая работа;	http://ru.sportwiki.org/(Виды спорта) www.gto.ru (сайт ГТО)
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	0	0		наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;;	Практическая работа;	http://ru.sportwiki.org/(Виды спорта) www.gto.ru (сайт ГТО)
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	0	17.01.2023 19.01.2023	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	http://ru.sportwiki.org/(Виды спорта) www.gto.ru (сайт ГТО)

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	19	0	2	20.01.2023 07.03.2023	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; 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;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа;	http://ru.sportwiki.org/ (Виды спорта) www.gto.ru (сайт ГТО)
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	0		обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Практическая работа;	http://ru.sportwiki.org/ (Виды спорта) www.gto.ru (сайт ГТО)
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	0	0		знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;	Практическая работа;	http://ru.sportwiki.org/ (Виды спорта) www.gto.ru (сайт ГТО)
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3	0	1		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; 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);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;	http://ru.sportwiki.org/ (Виды спорта) www.gto.ru (сайт ГТО)
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	24	0	0		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;;	Практическая работа;	http://ru.sportwiki.org/ (Виды спорта) www.gto.ru (сайт ГТО)
Итого по разделу		74						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	5	4		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет;	http://ru.sportwiki.org/ (Виды спорта) www.gto.ru (сайт ГТО)

Итого по разделу	18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	5	7.5	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Правила поведения на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	02.09.2022	Практическая работа;
3.	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	0	06.09.2022	Практическая работа;
4.	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	0	08.09.2022	Практическая работа;
5.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	0	09.09.2022	Практическая работа;
6.	Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки)	1	0	0	13.09.2022	Практическая работа;

7.	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	0	15.09.2022	Практическая работа;
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	0	16.09.2022	Практическая работа;
9.	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	0	20.09.2022	Практическая работа;
10.	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	0	22.09.2022	Практическая работа;
11.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	0	23.09.2022	Практическая работа;
12.	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр» Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	0	27.09.2022	Практическая работа;

13.	Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	0	29.09.2022	Практическая работа;
14.	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	0	30.09.2022	Практическая работа;
15.	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	0	04.10.2022	Практическая работа;
16.	Эстафеты с мячами. Игра "Волк во рву." Развитие координационных способностей	1	0	0	06.10.2022	Практическая работа;
17.	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь»	1	0	0	07.10.2022	Практическая работа;
18.	Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения.	1	0	0	11.10.2022	Практическая работа;
19.	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	0	13.10.2022	Практическая работа;
20.	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	0	14.10.2022	Практическая работа; Тестирование;
21.	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	0	18.10.2022	Практическая работа;
22.	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля	1	0	0	20.10.2022	Практическая работа;

23.	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	0	21.10.2022	Практическая работа;
24.	Модуль «Гимнастика.» Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	0	25.10.2022	Практическая работа;
25.	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	27.10.2022	Практическая работа;
26.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	1	0	0	28.10.2022	Практическая работа;
27.	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	0	08.11.2022	Практическая работа;
28.	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	0	10.11.2022	Практическая работа;
29.	Лазание по гимнастической скамейке; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	0	11.11.2022	Практическая работа;

30.	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей.	1	0	0	15.11.2022	Практическая работа;
31.	Передвижения по гимнастической стенке и канату. Комплексы упражнений на развитие силовых способностей.	1	0	0	17.11.2022	Практическая работа; Тестирование;
32.	Упоры, седы. Упражнения на развитие гибкости, координационных способностей.	1	0	0	18.11.2022	Практическая работа;
33.	Группировка. Упражнения на развитие гибкости, координации.	1	0	0	22.11.2022	Практическая работа;
34.	Перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	0	24.11.2022	Практическая работа;
35.	Кувырок вперед в упор присев. Наклон вперед из положения стоя.	1	0	0	25.11.2022	Практическая работа;
36.	Кувырок вперед в упор присев. Комплексы упражнений на развитие гибкости.	1	0	0	29.11.2022	Практическая работа;
37.	Стойка на лопатках. Комплексы упражнений на развитие гибкости.	1	0	0	01.12.2022	Практическая работа;
38.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Стойка на лопатках.	1	0	0	02.12.2022	Практическая работа;
39.	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	0	06.12.2022	Практическая работа;

40.	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	0	08.12.2022	Практическая работа;
41.	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	0	09.12.2022	Практическая работа;
42.	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня.	1	0	0	13.12.2022	Практическая работа;
43.	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	0	15.12.2022	Практическая работа;
44.	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры.	1	0	0	16.12.2022	Практическая работа;
45.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Челночный бег 3*10	1	0.75	0	20.12.2022	Контрольное; оценивание;
46.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1	0.75	0	22.12.2022	Контрольное; оценивание;

47.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0.75	0	23.12.2022	Контрольное; оценивание;
48.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0.75	0	27.12.2022	Контрольное; оценивание;
49.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание мяча в цель	1	0.75	0	29.12.2022	Контрольное; оценивание;
50.	Модуль «Лыжная подготовка». ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1	0	0	17.01.2023	Практическая работа;
51.	Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости	1	0	0	19.01.2023	Практическая работа;
52.	Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий	1	0	0	20.01.2023	Практическая работа;
53.	Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу	1	0	0	24.01.2023	Практическая работа;

54.	Спуск с небольшого склона с выдвиганием вперёд правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу	1	0	0	26.01.2023	Практическая работа;
55.	Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах.	1	0	0	27.01.2023	Практическая работа;
56.	Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось.	1	0	0	31.01.2023	Практическая работа;
57.	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом.	1	0	0	02.02.2023	Практическая работа;
58.	Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости.	1	0	0	03.02.2023	Практическая работа;
59.	Передвижение по учебному кругу до 1 км	1	0	0	07.02.2023	Практическая работа;
60.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками	1	0	0	09.02.2023	Практическая работа;
61.	Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» и наискось.	1	0	0	10.02.2023	Практическая работа;
62.	Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий.	1	0	0	14.02.2023	Практическая работа;

63.	Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»	1	0	0	16.02.2023	Практическая работа;
64.	Спуски с небольшого склона.	1	0	0	17.02.2023	Практическая работа;
65.	Лыжная гонка на 1 км. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	0	0	21.02.2023	Практическая работа;
66.	Лыжная эстафета.	1	0	0	24.02.2023	Практическая работа;
67.	Передвижение по учебному кругу.	1	0	0	28.02.2023	Практическая работа;
68.	Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	0	0	02.03.2023	Практическая работа;
69.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Повороты на месте переступанием	1	0.75	0	03.03.2023	Контрольное; оценивание;
70.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Передвижение на лыжах 1 км.	1	0.75	0	07.03.2023	Контрольное; оценивание;
71.	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	0	09.03.2023	Практическая работа;
72.	Ведение и удар по воротам	1	0	0	10.03.2023	Практическая работа;

73.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	0	14.03.2023	Практическая работа;
74.	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	0	16.03.2023	Практическая работа;
75.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	0	17.03.2023	Практическая работа;
76.	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	0	21.03.2023	Практическая работа;
77.	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	0	23.03.2023	Практическая работа;
78.	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	0	24.03.2023	Практическая работа;
79.	Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	0	04.04.2023	Практическая работа;
80.	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	0	06.04.2023	Практическая работа;
81.	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	0	07.04.2023	Практическая работа;
82.	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	0	11.04.2023	Практическая работа;

83.	Модуль «Лёгкая атлетика». ТБ на уроках ЛА. Прыжок в длину с места.	1	0	0	13.04.2023	Практическая работа;
84.	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	0	14.04.2023	Практическая работа;
85.	Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	0	18.04.2023	Практическая работа;
86.	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	0	0	20.04.2023	Практическая работа;
87.	Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Повторное пробегание отрезков на скорость.	1	0	0	21.04.2023	Практическая работа;
88.	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10	1	0	0	25.04.2023	Практическая работа;
89.	Бег по пересечённой местности.	1	0	0	27.04.2023	Практическая работа;
90.	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	0	0	28.04.2023	Практическая работа;
91.	Прыжки на заданное расстояние. Спортивная ходьба.	1	0	0	02.05.2023	Практическая работа;
92.	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	0	04.05.2023	Практическая работа;
93.	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега.	1	0	0	05.05.2023	Практическая работа;

94.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Поднимания туловища из положения лёжа на спине.	1	0.75	0	11.05.2023	Контрольное; оценивание;
95.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Прыжок в длину с места,	1	0.75	0	12.05.2023	Контрольное; оценивание;
96.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание мяча на дальность с места	1	0.75	0	16.05.2023	Контрольное; оценивание;
97.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание мяча в цель	1	0.75	0	18.05.2023	Контрольное; оценивание;
98.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Смешанное передвижение 1000 метров	1	0.75	0	19.05.2023	Контрольное; оценивание;
99.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег 30 метров	1	0.75	0	23.05.2023	Контрольное; оценивание;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	9.75	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

