

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Управление образования Администрации муниципального образования Апшеронский район
МБОУ СОШ №17

УТВЕРЖЕНО
Директор

_____ Семенова М.В.

Приказ № от

_____ " _____ " _____

_____ г.

**РАБОЧАЯ
ПРОГРАММА (ID2568515
)**

учебного предмета
«Физическая культура»

для 1 класса начального общего
образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Калашян Арташес Арменакович
Учитель физической культуры

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 практику современных подходов, новых методики технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознанию 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 всебя 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 физкультминутки 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 сравномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скалкой; 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

процессамсамопознания,самовоспитанияисаморазвития,формированиявнутреннейпозицииличности.

Личностныерезультатыдолжныотражатьготовностьобучающихсяруководствоватьсяценностямииприобретение первоначальногоопыта деятельности наих основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народовРоссии,осознаниеееёсвязиструдовойдеятельностьюиукреплениемздоровьячеловека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения вовремяподвижныхигриспортивныхсоревнований,выполнениясовместныхучебныхзаданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательнойдеятельности,стремлениеоказыватьпервуюпомощьпри травмахиишибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурнымформами видам соревновательнойдеятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образажизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития ифизической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на ихпоказатели.

Метапредметныерезультаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными,коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения ихиспользовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжениикаждого года обучения.

Поокончаниипервогогодаобученияучащиесянаучатся:

познавательныеУУД:

- находитьобщиеиотличительныепризнакивпередвиженияхчеловекаиживотных;
- устанавливатьсвязьмеждубытовымидвижениямидревнихлюдейифизическимиупражнениямиизсовременных видовспорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие иотличительныепризнаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины еёнарушений;

коммуникативныеУУД:

- воспроизводитьназванияразучиваемыхфизическихупражненийиихисходныеположения;

- 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 ее нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег сравномерной 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 ступаящим скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры общеразвивающей направленности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	Что понимается о физической культурой	2	0	2	02.09.2022 06.09.2022	Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя; просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями; которым обучают школьников на уроках физической культуры; рассказывают о известных видах спорта и проводят примеры упражнений; которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки передвижения человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников; устанавливают возможную связь между ними;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Режим дня школьника	2	0	2	07.09.2022 14.09.2022	Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем; Использование иллюстративного материала): обсуждают предназначение режима дня; определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам сутра 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://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	15.09.2022 21.09.2022	Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем; использование видеofilmов и иллюстративного материала): 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.;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.2	Осанка человека	1	0	1	22.09.2022 23.09.2022	Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий; рисунков; видеоматериала): 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 прямого стояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника	1	0	1	27.09.2022	Тема «Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника» (рассказ учителя; использование видеofilmов; иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как о комплексе физических упражнений; её назначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности; приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания; кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев руки и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки; правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют названия 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;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

						тулов ища;с пины; животаиног;дыхательныеупражнениядлявосстановленияорганизма); ;		
Итогопоразделу		3						
Раздел4. Спортивно-оздоровительнаяфизическаякультура								
4.1	Модуль"Гимнастика с основамиакробатики".Правилаповедениянаурокахфизической культуры	2	0	2	28.09.2022 30.09.2022	Тема«Правилаповедениянаурокахфизическойкультуры»(учебныйдиалог):знакомятсасправиламиповедениянаурокахфизической;культуры; требованиямикобязательномуихсоблюдению;знакомятсасформойодеждыдлязанятийфизическойкультуройвспортивномзалеивдомашнихусловиях; вовремяпрогулокнаоткрытомвоздухе.; ; Тема«Исходныеположениявфизическихупражнениях»(использованиепоказаучителя;иллюстративного материала; видеофильмов):знакомятс с понятием«исходное положение»и; ;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.2	Модуль"Гимнастика с основами акробатики".Исходныеположениявфизическихупражнениях	2	0	2	04.10.2022 07.10.2022	значением исходного положения для последующего выполненияупражнения;наблюдают образец техники учителя;уточняюттребованияквыполнению отдельных исходных положений;разучивают основные исходные положения длявыполнениягимнастическихупражнений; ихназванияитребованияквыполнению(стойки;упоры;седы;положениялёжа).; ; Тема«Строевыеупражненияиорганизующиекомандынаурокахфизическойкультуры»(использованиепоказаучителя;иллюстративного материала; видеофильмов):наблюдаютианализируютобразецтехникиучителя; уточняютвыполнениеотдельныхтехническихэлементов;разучиваютспособыпостроениястоянаместе(шеренга;колонна по одному; двешеренги; колоннапоодномуиподва);разучиваютповороты;стоя на месте	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

					(вправо; влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.;		
4.3	Модуль "Гимнастика основами акробатики". Строевые упражнения и организуют команду на уроках физической культуры	3	0	3	11.10.2022 18.10.2022 Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя; иллюстративного материала; видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя; уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы гимнастическим бегом); разучивают упражнения гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание одной рукой на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку; лежащая на полу; поочередное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока; двумя руками с правого и левого бока; перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением руки в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.4	Модуль "Гимнастика основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	0	6	19.10.2022 28.10.2022 Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя; иллюстративного материала; видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя; контролируют её выполнение другими учащимися; помогают им справляться с ошибками; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются гибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке; толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках; толчком двумя ногами;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.5	Модуль "Гимнастика основами акробатики". Акробатические упражнения	7	1	6	02.11.2022 04.11.2022	Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя; иллюстративного материала; видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя; контролируют её выполнение другими учащимися; помогают исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются гибанию рук в положении и упор лёжа; разучивают прыжки в группировке; толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках; толчком двумя ногами;	Контрольная работа; Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.6	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	0						
4.7	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	0						
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	5	0	5	08.11.2022 12.11.2022	Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя; рисунки; видеоматериалы): обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; 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); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	5	1	4	14.11.2022 30.11.2022	Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и обзор разучивания; видеоматериал; рисунки); знакомятся с образом учителя и правилами его выполнения (расположение и стартовой линии; принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одноименное отталкивание двумя ногами (прыжок в верх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после прыгивания с горки мата; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.;	Практическая работа; Контрольная работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	5	1	4	01.12.2022 16.12.2022	Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега» (объяснение и образец учителя; видеоматериал; рисунки); наблюдают выполнение образцов техники прыжка в высоту с прямого разбега; анализируют основные его фазы (разбег; отталкивание; полёт; приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка в верх толчок двумя ногами; после прыжка в верх перед толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжок на одной ноге по разметкам; многоскоки; прыжок толчком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим; отталкивание); разучивают выполнение прыжка в длину с места;	Практическая работа; Контрольная работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	16	0	16	19.12.2022 17.02.2023	Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя; видеоматериал); разучивают читалки 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; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		51						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физической	8	4	4	20.02.2023 17.03.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование; Практические	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

еских качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО				2023			ская работы;	
Итого по разделу	8							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	7	59					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ТБ на уроке физической культуры. «Законы Страны Игр»	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Что понимается под физической культурой. "Страна Спортландия"	1	0	1	06.09.2022	Устный опрос;
3.	Режим дня школьника. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	09.09.2022	Устный опрос;
4.	Осанка человека	1	0	1	13.09.2022	Устный опрос;
5.	Комплекс утренней зарядки	1	0	1	16.09.2022	Устный опрос;
6.	Физкультминутка в режиме дня школьника	1	0	1	20.09.2022	Устный опрос;
7.	Требования к одежде на уроках ФК. Гимнастика. Ознакомление с двигателем сдвижением режимом. Ходьба под счет Команды: Становись - Разойдись - Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1	0	1	23.09.2022	Устный опрос;
8.	Гимнастика. Повороты на лево-направо переступанием Команды: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте!», Команды «Класс, шаг марш!», «Класс, стой!». (Техника безопасности на уроке гимнастики).	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;

9.	Гимнастика. с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
10.	Гимнастика Передвижение в колонне по одному. Расчетна «первый-второй»Перестроение из одной шеренги в две. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
11.	Гимнастика Передвижение в колонне по одному. Расчетна «первый-второй»Перестроение из одной шеренги в две. Лазанье по гимнастической стенке вверх ,вниз, вправо, влево.	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
12.	Гимнастика. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Ходьба под счет Команды: Становись- РазойдисьРазмыкание на вытянутые стороны руки.	1	0	1		Практическая работа;
13.	Гимнастика. Передвижение в колонне по одному. Расчетна «первый-второй»Перестроение из одной шеренги в две. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево. Переход с одной гимнастической стенки на другую(высота до 40см.)	1	0	1		Практическая работа;

14.	Гимнастика. Лазанье понаклонной скамейке (угол20гр.) одноименным иразноименным способами вупоре присев, вверх и вниз.Тоже, стоя на коленях (угол20гр.)	1	0	1		Практическая работа;
15.	Гимнастика. Подтягиваниеелёжа на животе погоризонтальной скамейке (9)Тоже, по наклонной скользьявниз(угол20гр.)	1	0	1		Практическая работа;
16.	Гимнастика. Перелазание ч/з препятствие (стопку матов)высотой60-70 см.	1	0	1		Практическая работа;
17.	Гимнастика. Подлезание и перелазание ч/з препятствие (гимнастический конь, гимнастические снаряды),	1	0	1		Практическая работа;
	Гимнастика. «Полосапрепятствий» 4-5 позиций (2круга	1	0	1		Практическая работа;
19.	Гимнастика. Лазанье поКанату	1	0	1		Практическая работа;
20.	Гимнастика. АкробатикаГруппировка. Перекаты вгруппировке.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Гимнастика .Акробатика Группировка. Перекаты вгруппировке.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Гимнастика. АкробатикаГруппировка. Перекаты вгруппировке.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Гимнастика. Акробатика Группировка. Перекаты вгруппировке.	1	0	1		Практическая работа;
24.	Гимнастика. Акробатика Группировка. Перекаты вгруппировке.	1	0	1		Практическая работа;

25.	Гимнастика. Акробатика.Группировка.Перекаты вгруппировке, лежа наживотеПерекаты вгруппировке,из упора стоянаколених .	1	0	1		Практическая работа;
26.	Гимнастика. Акробатика.Группировка.Перекаты вгруппировке, лежа наживотеПерекаты вгруппировке,из упора стоянаколених .	1	0	1		Практическа я работа;
27.	Гимнастика. Акробатика. Изстойки на лопатках согнувноги перекаат вперёд согнувноги .	1	0	1		Контрольна я работа;
28.	Гимнастика.. Танцевальные шаги. Шаг с прискоком. Шаги галопа в сторону.	1	1	0		Практическа я работа;
29.	Легкая атлетика. История Олимпийских игр Олимпийские игры в России. Правила безопасности на уроке легкой атлетики.	1	0	1		Устны йопрос ;
30.	Легкая атлетика.Равномерное передвижениев ходьбе и беге. Бег вспокойном темпе сизменением направлениядвижения,дли нышагов	1	0	1		Практическа я работа;
31.	Лёгкая атлетика.Спринтерский бег 15 и 30 м(Безучёта времени)	1	0	1		Практическа я работа;
32.	Легкая атлетика. Техникачелночного бега с высокогостарта	1	0	1		Практическа я работа;
33.	Легкая атлетика. Техникачелночного бега с высокогостарта. Бег 3x10м. (Без учётавремени)	1	1	0		Практическа я работа;

34.	Лёгкая атлетика. Прыжки над двух ногами на месте и с продвижением (1). Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением	1	0	1		Практическая работа;
35.	Лёгкая атлетика. Прыжки с ноги на ногу. Прыжки с/длинную скакалку.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Лёгкая атлетика. Прыжки с h до 30 см. на мягкость приземления (не более 7-8 раз). Прыжков длину с места толчком двух ног (не более 5 прыжков)	1	0	1		Практическая работа;
37.	Лёгкая атлетика. Прыжки. Прыжки со скакалкой (без остановки не более 15-20 сек., 2 сек. Пауза от д. 45 сек. Прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	1	0		Контрольная работа;
39.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямогоразбега.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямогоразбега.	1	0	1		Практическая работа;
41.	Лёгкая атлетика. Бег в спокойном темпе с преодолением 2-х простейших препятствий	1	0	1		Практическая работа;
42.	Лёгкая атлетика. Чередование бега и ходьбы 600 м. (бег 50 м, ходьба 100 м)	1	0	1		Практическая работа;
43.	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча. (одной рукой).	1	0	1		Практическая работа;

44.	Подвижные игры с элементами бега. "Салки", "Рыбаки рыбки"	1	0	1		Практическая работа;
45.	Подвижные игры с элементами бега. "Салки с домиком", "кто больше поймает"	1	0	1		Практическая работа;
	Подвижные игры с элементами прыжковой подготовки.. Эстафеты прыжками". "Прыгуны."	1	0	1		Практическая работа;
47.	Подвижные игры с элементами прыжковой подготовки.. Эстафеты прыжками и гимнаст. палкой". "Прыгуны и ползуны."	1	0	1		Практическая работа;
48.	Подвижные игры с элементами игровой ловкости. "Прокат мячи", "Теннисная эстафета"	1	0	1		Практическая работа;
49.	Подвижные игры с элементами игровой ловкости. "Собери и передай мячи", "Разведчики и часовые"	1	0	1		Практическая работа;
50.	Спорт. игры. Баскетбол. История вида спорта. Техника безопасности на уроках баскетбола.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Спорт. игры. Баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Освоение передвижения и остановок.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Спорт. игры. Баскетбол. Игра в мини-баскетбол	1	0	1		Практическая работа;

53.	Спорт. игры. Волейбол .История вида спорта. Техника безопасности на уроках волейбола. Освоение передвижения и остановок. Основная стойка.	1	0	1		Практическая работа;
54.	Спорт. игры. Волейбол. Подбрасывание мяча; приём и передача мяча	1	0	1		Практическая работа;
55.	Спорт. игры. Волейбол. Подбрасывание мяча; приём и передача мяча. Игра в пионербол.	1	0	1		Практическая работа;
56.	Спорт. игры. Футбол. История вида спорта. Техника безопасности на уроках футбола. П. игры с элементами футбола.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Спорт. игры. Футбол. Освоение передвижения и остановок. П. игры с элементами футбола.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Спорт. игры. Футбол. Игра в мини-футбол.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа;
60.	Бег на 30 м(с)	1	1	0		Тестирование;
61.	Челночный бег 3х10 м(с)	1	1	0		Тестирование;
62.	Смешанное передвижение на 600 м (мин, с)	1	0	1		Практическая работа;
63.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см(количество раз)	1	1	0		Практическая работа;
64.	Поднимание туловища из положения лежа на спине(количество раз за 1	1	1	0		Контрольная работа;

	М					
65.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (отуровня скамьи -см)	1	0	1		Практическая работа;
66.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий). Подведение итогов	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	7	59		

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; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://fiz-ra->

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» <https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

«Открытый урок. Первого сентября»

<https://urok.1sept.ru/> «Начальная школа» <http://www.nachalka.com/> Азбука в картинках <http://bomoonlight.ru/azbuka>

<http://www.nachalka.com/> Азбука в картинках <http://bomoonlight.ru/azbuka>

«Раскраски онлайн»

Детские игры | Раскраски онлайн (teremos.ru) | Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/> Детский онлайн-конкурс «Интернешка» <http://interneshka.net/index.phtml>

«Умники и умницы» <http://www.umniki.ru/> eSchool

Eschool.pro Шахматы онлайн

<https://levico.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка ит. д

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца

