

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя школа №5
имени Марачкова Андрея Олеговича"

РАССМОТРЕНО
Методическим советом

МБОУ "СШ №5 им.
Марачкова А.О."

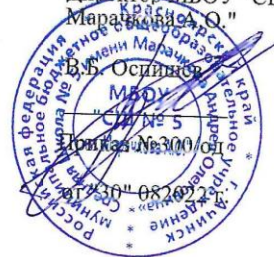
Протокол №1
от "30" 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом

МБОУ "СШ №5 им.
Марачкова А.О."

Протокол №1
от "30" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "СШ №5 им.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 3796953)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Баландина Наталья Ивановна
учитель физической культуры

г. Ачинск 2022

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 99 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	2	02.09.2022	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;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								

2.1.	Режим дня школьника	2	1	1	05.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://externat.foxford.ru/polezno-znat/rezhim-dnya-pervoklassnika Учебник
------	----------------------------	---	---	---	------------	---	---------------------------------------	--

Итого по разделу		2						
------------------	--	---	--	--	--	--	--	--

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	07.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	https://infourok.ru/klassnyj-chas-v-1-klasse-na-temu-lichnaya-gigiena-5452614.html
------	---	---	---	---	------------	---	---------------	---

3.2.	Осанка человека	1	0	1	09.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	https://infourok.ru/zanyatie-po-teme-osanka-v-zhizni-cheloveka-klass-785476.html
------	------------------------	---	---	---	------------	---	---------------	---

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	12.09.2022	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;	Устный опрос;	https://infourok.ru/tema-uroka-rezhim-dnya-utrennyaya-zaryadka-i-fizkultminutka-1426734.html
------	--	---	---	---	------------	---	---------------	---

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	1	14.09.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос;	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2015/10/23/tema-obrazovatelno-teoreticheskiy-urok-gimnastiki-i-osnov
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	0	3	16.09.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; 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; Работа на уроке;	https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-ishodnie-polozheniya-3128003.html

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	6	0	6	19.09.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; 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);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа; Работа на уроке;	https://multiurok.ru/blog/stroevye-uprazhneniia-na-urokakh-fizicheskoi-kultury.html
------	---	---	---	---	------------	--	--	---

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5	0	5	21.09.2022	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	Практическая работа; Работа на уроке;	https://gimnastikasport.ru/detskaya/uprazhneniya-dlya-shkolnikov.html
------	--	---	---	---	------------	--	---------------------------------------	---

(подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие 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 правой и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);;
разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в стороны; с

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	0	5	23.09.2022	наблюдает и анализирует образцы техники учителя, контролирует 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;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа; Работа на уроке;	https://uchitelya.com/fizkultura/74994-konspekt-uroka-akrobaticheskie-uprazhneniya-1-klass.html
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	4	0	4	14.11.2022	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;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://infourok.ru/stroevie-priemi-s-lizhami-i-na-lizhah-864310.html

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и	6	0	6	23.11.2022	наблюдают и анализируют образец техники	Практическая работа; Работа на	https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-teme-peredvizhenie-na-lizhah-stupayuschim-i-skolzyaschim-shagom-klass-3773471.html
------	---	---	---	---	------------	---	-----------------------------------	---

скользящим шагом

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);

уроке;

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	20	0	20	07.12.2022	; обучаются равномерной	Устный опрос; Работа на	https://multiurok.ru/files/plan-konspekt-uroka-po-fizichieskoi-kul-turie-31.html
------	---	----	---	----	------------	-------------------------	----------------------------	---

ходьбе в колонне уроке;
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 с
использованием
лидера;;
обучаются
равномерному
бегу в колонне по
одному с разной
скоростью
передвижения (по
команде);;
обучаются
равномерному
бегу в колонне по

одному в
чередовании с
равномерной

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	01.02.2023	<p>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);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;</p>	<p>Устный опрос; Работа на уроке;</p>	<p>https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/urok_v_1_klassie_po_tiemie_obuchienie_pryzhku_v_dlinu_s_miesta</p>
------	--	---	---	---	------------	---	---	--

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	8	1	7	10.02.2023	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;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/06/01/pryzhok-v-vysotu-s-pryamogo-razbega
------	--	---	---	---	------------	--	-----------------------------------	---

4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	20	0	20	13.03.2023	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; исполняют 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;	Устный опрос; Работа на уроке;	https://vashechudo.ru/raznoe/igry-i-konkursy-dlja-detei/podvizhnye-igry-v-1-klase-na-uroke-fizkultury.html
Итого по разделу		82						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	8	2	08.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование; Практическая работа;	http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ТБ на уроках физической культуры	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
2.	Урок физической культуры в школе	1	0	1	05.09.2022	Устный опрос; Работа на уроке;
3.	Режим дня школьника	1	0	1	07.09.2022	Устный опрос;
4.	Знакомятся с таблицей режима дня, правила его составления	1	1	0	09.09.2022	Письменный контроль;
5.	Основные правила личной гигиены	1	0	1	12.09.2022	Устный опрос;
6.	Осанка человека	1	0	1	14.09.2022	Устный опрос; Работа на уроке;
7.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	16.09.2022	Устный опрос; Работа на уроке;
8.	Правила поведения на уроках гимнастики	1	0	1	19.09.2022	Устный опрос; Работа на уроке;
9.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	21.09.2022	Устный опрос; Работа на уроке;
10.	Исходные положения: стойки; упоры; седы, положения лёжа	1	0	1	23.09.2022	Работа на уроке;

11.	Исходные положения: стойки; упоры; седы, положения лёжа	1	0	1	26.09.2022	Работа на уроке;
12.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте	1	0	1	28.09.2022	Работа на уроке;
13.	Строевые упражнения: повороты направо и налево	1	0	1	30.09.2022	Работа на уроке;
14.	Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	0	1	03.10.2022	Работа на уроке;
15.	Организующие команды: "Становись, Равняйся, Смирно", "На первый, второй рассчитайся", "Вольно"	1	0	1	05.10.2022	Работа на уроке;
16.	Организующие команды: "Разойдись", "В одну колонну становись"	1	0	1	07.10.2022	Работа на уроке;
17.	Организующие команды: "Шагом марш", "На месте стой, раз, два", "В две шеренге становись"	1	0	1	10.10.2022	Работа на уроке;
18.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом)	1	0	1	12.10.2022	Работа на уроке;
19.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом)	1	0	1	14.10.2022	Работа на уроке;
20.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	17.10.2022	Работа на уроке;

21.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	19.10.2022	Работа на уроке;
22.	Упражнения в гимнастических прыжках	1	0	1	21.10.2022	Работа на уроке;
23.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	0	1	24.10.2022	Работа на уроке;
24.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе	1	0	1	26.10.2022	Работа на уроке;
25.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа	1	0	1	07.11.2022	Работа на уроке;
26.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами	1	0	1	09.11.2022	Работа на уроке;
27.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	11.11.2022	Работа на уроке;
28.	ТБ на уроках лыжной подготовки	1	0	1	14.11.2022	Устный опрос; Работа на уроке;
29.	Строевые команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте "В одну шеренгу становись"	1	0	1	16.11.2022	Работа на уроке;
30.	Переноска лыж к месту занятия	1	0	1	18.11.2022	Работа на уроке;
31.	Передвижения в колонне по одному, два с лыжами в руках	1	0	1	21.11.2022	Работа на уроке;
32.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом	1	0	1	23.11.2022	Устный опрос; Работа на уроке;

33.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1	25.11.2022	Работа на уроке;
34.	Передвижение на лыжах ступающим шагом по учебной дистанции	1	0	1	28.11.2022	Работа на уроке;
35.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж	1	0	1	30.11.2022	Работа на уроке;
36.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	1	02.12.2022	Работа на уроке;
37.	Передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	05.12.2022	Работа на уроке;
38.	ТБ на уроках легкой атлетики	1	0	1	07.12.2022	Устный опрос; Работа на уроке;
39.	Равномерное передвижение в ходьбе	1	0	1	09.12.2022	Устный опрос; Работа на уроке;
40.	Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера	1	0	1	12.12.2022	Работа на уроке;
41.	Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения	1	0	1	14.12.2022	Работа на уроке;
42.	Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде)	1	0	1	16.12.2022	Работа на уроке;

43.	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера	1	0	1	19.12.2022	Устный опрос; Работа на уроке;
44.	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	21.12.2022	Работа на уроке;
45.	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера	1	0	1	23.12.2022	Работа на уроке;
46.	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде)	1	0	1	26.12.2022	Работа на уроке;
47.	Равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	1	0	1	28.12.2022	Работа на уроке;
48.	Челночный бег с высокого старта	1	0	1	09.01.2023	Устный опрос; Работа на уроке;
49.	Челночный бег с высокого старта	1	0	1	11.01.2023	Работа на уроке;
50.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками	1	0	1	13.01.2023	Работа на уроке;
51.	Бег с изменением направления, ритма и темпа	1	0	1	16.01.2023	Работа на уроке;
52.	Бег по размеченным участкам дорожки	1	0	1	18.01.2023	Работа на уроке;
53.	Спринтерский бег по дорожкам	1	0	1	20.01.2023	Работа на уроке;
54.	Бег 200 м	1	0	1	23.01.2023	Работа на уроке;
55.	Метание малого мяча в цель	1	0	1	25.01.2023	Устный опрос; Работа на уроке;

56.	Метание мяча в цель	1	0	1	27.01.2023	Устный опрос; Работа на уроке;
57.	Метание на дальность	1	0	1	30.01.2023	Устный опрос; Работа на уроке;
58.	Знакомство с правилами прыжка в длину с места (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления)	1	0	1	01.02.2023	Устный опрос; Работа на уроке;
59.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону)	1	0	1	03.02.2023	Устный опрос; Работа на уроке;
60.	Обучение приземлению после спрыгивания с горки матов	1	0	1	06.02.2023	Устный опрос; Работа на уроке;
61.	Выполнение прыжка в длину с места в полной координации	1	0	1	08.02.2023	Устный опрос; Работа на уроке;
62.	Выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление)	1	0	1	10.02.2023	Устный опрос; Работа на уроке;
63.	Разучивание фазы приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами)	1	0	1	20.02.2023	Устный опрос; Работа на уроке;

64.	Разучивание фазы приземления (после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки)	1	0	1	22.02.2023	Работа на уроке;
65.	Разучивание фазы отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места)	1	0	1	27.02.2023	Работа на уроке;
66.	Разучивание фазы отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением)	1	0	1	01.03.2023	Работа на уроке;
67.	Разучивание фазы разбега (бег по разметкам с ускорением и последующим отталкиванием)	1	0	1	03.03.2023	Работа на уроке;
68.	Разучивание выполнения прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации	1	0	1	06.03.2023	Работа на уроке;
69.	Совершенствование прыжка в высоту	1	0	1	10.03.2023	Зачет; Работа на уроке;
70.	Разучивание считалок для проведения совместных подвижных игр; использование их при распределении игровых ролей среди играющих	1	1	0	13.03.2023	Устный опрос; Работа на уроке;
71.	Разучивание игровых действий и правила подвижных игр	1	0	1	15.03.2023	Устный опрос; Работа на уроке;

72.	Обучение самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам)	1	0	1	17.03.2023	Устный опрос; Работа на уроке;
73.	Игровые задания с мячом	1	0	1	20.03.2023	Работа на уроке;
74.	Подбрасывание волейбольного мяча. Игра "Волк во рву"	1	0	1	22.03.2023	Работа на уроке;
75.	Ловля и передача мяча. Эстафеты	1	0	1	30.03.2023	Работа на уроке;
76.	Ловля и передача мяча. Игра "Гонка мячей"	1	0	1	03.04.2023	Работа на уроке;
77.	Упражнения с мячом. Игра "Кто точнее"	1	0	1	05.04.2023	Работа на уроке;
78.	Подвижная игра "Космонавты"	1	0	1	07.04.2023	Работа на уроке;
79.	Броски мяча в корзину. Игра "Кто точнее"	1	0	1	10.04.2023	Работа на уроке;
80.	Подвижные игры разных народов	1	0	1	12.04.2023	Работа на уроке;
81.	Подвижная игра "Ястреб и утка"	1	0	1	14.04.2023	Работа на уроке;
82.	Подвижная игра "Перестрелка"	1	0	1	17.04.2023	Работа на уроке;
83.	Подвижная игра "Прыгуны и пятнашки"	1	0	1	19.04.2023	Работа на уроке;
84.	Подвижная игра "Воробьи и вороны"	1	0	1	21.04.2023	Работа на уроке;
85.	Подвижная игра "Пустое место"	1	0	1	24.04.2023	Работа на уроке;
86.	Подвижная игра "Школа мяча"	1	0	1	26.04.2023	Работа на уроке;
87.	Подвижная игра "Третий лишний"	1	0	1	28.04.2023	Работа на уроке;
88.	Подвижная игра "Метко в цель"	1	0	1	03.05.2023	Работа на уроке;

89.	Подвижная игра "Охотники и утки"	1	0	1	05.05.2023	Работа на уроке;
90.	Знакомство с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместное обсуждение его нормативных требований	1	0	1	08.05.2023	Устный опрос;
91.	Совершенствование техники тестовых упражнений	1	0	1	10.05.2023	Работа на уроке;
92.	Челночный бег 3x10 м	1	1	0	12.05.2023	Зачет;
93.	Бег 30 м	1	1	0	15.05.2023	Зачет;
94.	Бег 200 м	1	1	0	17.05.2023	Зачет;
95.	Прыжок в длину с места	1	1	0	19.05.2023	Зачет;
96.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0	22.05.2023	Зачет;
97.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	0	24.05.2023	Зачет;
98.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	1	0	26.05.2023	Зачет;
99.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1	0	29.05.2023	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89		

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

Физическая культура: 1-2 классы: методическое пособие / О.А. Немова. - М. : Вентана-Граф, 2017.

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Примерные программы по физической культуре ФГОС.

-Железняк Ю.Д. спортивные и подвижные игры. М., «ФиС», 1984г.

-Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., «Вако» 2004.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

nsportal.ru

<https://resh.edu.ru/>

<https://interneturok.ru/>

<http://www.openclass.ru>

<http://metodsovet.ru>

<https://www.gto.ru/norms>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Игровая площадка, хоккейная коробка, баскетбольная площадка, футбольное поле, беговые дорожки. Спортивный зал -3. подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастика: стенка гимнастическая, бревно напольное, турник, козел гимнастический, конь гимнастический, перекладина навесная, мост гимнастический, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, скакалка, палка гимнастическая, обруч.

Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная, мяч для метания (теннисный), секундомер.

Подвижные и спортивные игры: конусы, щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, мяч волейбольный, мяч резиновый.

Лыжная подготовка: лыжи, ботинки лыжные, палки лыжные.

