

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

МОГО Инта

МБОУ "СОШ пст. Абезь"

УТВЕРЖЕНО
Директор МБОУ "СОШ пст.Абезь"

_____ Тырина И.А.

Приказ №46

от "27" 05 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 944214)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Чекменева Мария Николаевна
учитель

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 66 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

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

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	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	01.09.2022 06.09.2022	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;	Устный опрос;	РЭШ www.gto.ru (сайтГТО) http://ru.sport-wiki.org/ (Виды спорта) http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.encyclopedia.ru http://www.school.edu.ru/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0	22.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос;	РЭШ http://ru.sport-wiki.org/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.encyclopedia.ru http://www.school.edu.ru/
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	27.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	РЭШ http://ru.sport-wiki.org/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.encyclopedia.ru http://www.school.edu.ru/
3.2.	Осанка человека	1	0	0	16.03.2023	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;;	Устный опрос;	РЭШ http://ru.sport-wiki.org/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.encyclopedia.ru http://www.school.edu.ru/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	02.11.2022	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении 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 рук и спины);	Устный опрос;	РЭШ http://ru.sport-wiki.org/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.encyclopedia.ru http://www.school.edu.ru/
Итого по разделу		3						

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	2	0	0	15.11.2022 17.11.2022	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;	РЭШ http://ru.sport-wiki.org/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.encyclopedia.ru http://www.school.edu.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	5	0	0	22.11.2022 01.12.2022	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;	РЭШ http://ru.sport-wiki.org/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.encyclopedia.ru http://www.school.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	0	0	13.12.2022 15.12.2022	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;	РЭШ http://ru.sport-wiki.org/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.encyclopedia.ru http://www.school.edu.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5	0	0	10.01.2023 17.01.2023	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;	РЭШ http://ru.sport-wiki.org/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.encyclopedia.ru http://www.school.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0	0	20.12.2022 29.12.2022	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;;	Практическая работа;	РЭШ www.gto.ru http://ru.sport-wiki.org/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.encyclopedia.ru http://www.school.edu.ru/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	0	19.01.2023 26.01.2023	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Льжи на плечо!»; «Льжи под руку!»; «Льжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Устный опрос; Практическая работа и устный опрос.;	РЭШ www.gto.ru http://ru.sport-wiki.org/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.encyclopedia.ru http://www.school.edu.ru/

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	5	0	0	31.01.2023 14.02.2023	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;	РЭШ www.gto.ru http://ru.sport-wiki.org/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.encyclopedia.ru http://www.school.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	5	0	0	08.09.2022 20.09.2022	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 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 ходьбой (по команде);	Практическая работа;	РЭШ www.gto.ru http://ru.sport-wiki.org/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.encyclopedia.ru http://www.school.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	0	0	11.10.2022 13.10.2022	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;	Практическая работа;	РЭШ www.gto.ru http://ru.sport-wiki.org/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.encyclopedia.ru http://www.school.edu.ru/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	0	18.10.2022 20.10.2022	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;	РЭШ www.gto.ru http://ru.sport-wiki.org/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.encyclopedia.ru http://www.school.edu.ru/

4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	5	0	0	04.04.2023 20.04.2023	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;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	РЭШ www.gto.ru http://ru.sport-wiki.org/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.encyclopedia.ru http://www.school.edu.ru/
Итого по разделу		45						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	15	1	0	11.05.2023 25.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	РЭШ www.gto.ru http://ru.sport-wiki.org/ http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.encyclopedia.ru http://www.school.edu.ru/
Итого по разделу		15						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук.	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
3.	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	0	0	08.09.2022	Устный опрос;
4.	Бег с преодолением препятствий.	1	0	0	13.09.2022	Устный опрос;
5.	Бег по размеченным участкам дорожки.	1	0	0	15.09.2022	Устный опрос;
6.	Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	0	20.09.2022	Устный опрос;
7.	Режим дня и личная гигиена.	1	0	0	22.09.2022	Устный опрос;
8.	Эстафеты. Бег с ускорением.	1	0	0	27.09.2022	Устный опрос;
9.	Броски большого мяча на дальность двумя руками из-за головы.	1	0	0	29.09.2022	Практическая работа;
10.	Совершенствование навыков бега.	1	0	0	04.10.2022	Устный опрос;
11.	Эстафеты с мячами.	1	0	0	06.10.2022	Практическая работа;
12.	Прыжок в длину с места, с разбега. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	0	0	11.10.2022	Устный опрос;

13.	Ведение и передача баскетбольного мяча.	1	0	0	13.10.2022	Устный опрос;
14.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал – садись».	1	0	0	20.10.2022	Устный опрос;
15.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Разучивание игр.	1	0	0	01.11.2022	Практическая работа;
16.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	0	03.11.2022	Устный опрос;
17.	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований».	1	0	0	08.11.2022	Устный опрос;
18.	Строевые команды.	1	0	0	10.11.2022	Устный опрос;
19.	Группировка, перекаты в группировке.	1	0	0	15.11.2022	Устный опрос;
20.	Кувырок вперед в упор присев.	1	0	0	17.11.2022	Устный опрос;
21.	Гимнастический мост из положения, лежа на спине.	1	0	0	22.11.2022	Устный опрос;
22.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	1	0	0	24.11.2022	Устный опрос;
23.	Основные способы передвижения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье.	1	0	0	29.11.2022	Устный опрос;
24.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).	1	0	0	01.12.2022	Устный опрос;
25.	Передвижения по гимнастической стенке.	1	0	0	06.12.2022	Устный опрос;
26.	Урок - соревнование «Лазание по гимнастической скамейке».	1	0	0	08.12.2022	Устный опрос;
27.	Перелезание через гимнастического коня.	1	0	0	13.12.2022	Устный опрос;

28.	Урок - соревнование Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.	1	0	0	15.12.2022	Устный опрос;
29.	Акробатические комбинации.	1	0	0	20.12.2022	Устный опрос;
30.	ОРУ с гимнастической палкой.	1	0	0	22.12.2022	Устный опрос;
31.	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному.	1	0	0	27.12.2022	Устный опрос;
32.	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору».	1	0	0	10.01.2023	Устный опрос;
33.	Гимнастика с основами акробатики: «Салки- догонялки», «Змейка»	1	0	0	12.01.2023	Устный опрос;
34.	Урок - игра. Основные физические качества. Игра» «Слушай сигнал»	1	0	0	17.01.2023	Оценивание практической деятельности.;
35.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья.	1	0	0	19.01.2023	Устный опрос;
36.	Техника безопасности при занятиях на лыжах.	1	0	0	24.01.2023	Устный опрос;
37.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	0	26.01.2023	Оценивание практической деятельности.;
38.	Разучивание скользящего шага.	1	0	0	31.01.2023	Устный опрос;
39.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1	0	0	02.02.2023	Оценивание практической деятельности.;
40.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр».	1	0	0	14.02.2023	Устный опрос;
41.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1	0	0	16.02.2023	Оценивание практической деятельности.;

42.	Передвижение скользящим шагом. Отработка умений.	1	0	0	21.02.2023	Оценивание практической деятельности.;
43.	Попеременно двухшажный ход.	1	0	0	28.02.2023	Оценивание практической деятельности.;
44.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой.	1	0	0	02.03.2023	Оценивание практической деятельности.;
45.	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору»	1	0	0	07.03.2023	Оценивание практической деятельности.;
46.	Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	0	09.03.2023	Зачет;
47.	Подъем елочкой.	1	0	0	14.03.2023	Устный опрос;
48.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания.	1	0	0	16.03.2023	Устный опрос;
49.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	1	0	0	21.03.2023	Устный опрос;
50.	Бег на 30 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	0	23.03.2023	
51.	Бег на 60 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	0	0	04.04.2023	
52.	Прыжки в длину с разбега. ТБ во время прыжка в длину. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	0	0	06.04.2023	
53.	Прыжки в длину с разбега. (Закрепление)	1	0	0	11.04.2023	
54.	Бег. Метание малого мяча на дальность.	1	0	0	13.04.2023	

55.	Метание малого мяча на дальность.(Закрепление)	1	0	0	18.04.2023	Оценивание практической деятельности.;
56.	Игра «Финские санки».	1	0	0	20.04.2023	Устный опрос;
57.	Прыжок в высоту.	1	0	0	25.04.2023	Оценивание практической деятельности.;
58.	«Челночный» бег Подготовка к сдаче нормативов ГТО.	1	1	0	27.04.2023	Сдача нормативов.;
59.	Кроссовая подготовка.	1	0	0	04.05.2023	Зачет;
60.	Беговые упражнения.	1	0	0	11.05.2023	Устный опрос;
61.	Тестирование челночного бега 3×10м	1	0	0	16.05.2023	Зачет;
62.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1	0	0	18.05.2023	Зачет;
63.	Вводное занятие. Правила посещения бассейна, поведения и техника безопасности на воде. Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.	1	0	0	23.05.2023	Устный опрос;
64.	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на погружение, всплытие и на дыхание.	1	0	0	25.05.2023	Устный опрос;
65.	Подготовительные упражнения по освоению с водой: упражнения на лежание, скольжение и на дыхание.	1	0	0	30.05.2023	Практическая работа;
66.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1	0	0	31.05.2023	Устный опрос;

67.		0				
68.		0				
69.		0				
70.		0				
71.		0				
72.		0				
73.		0				
74.		0				
75.		0				
76.		0				
77.		0				
78.		0				
79.		0				
80.		0				
81.		0				
82.		0				
83.		0				
84.		0				
85.		0				
86.		0				
87.		0				
88.		0				
89.		0				
90.		0				
91.		0				
92.		0				
93.		0				
94.		0				
95.		0				
96.		0				
97.		0				

98.		0				
99.		0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	0		

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, 1-4 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.

-Левченко А.Н. Игры, которых не было. М., «Педагогическое сообщество России», 2007г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. РЭШ

2. www.gto.ru (сайтГТО)

3. <http://ru.sport-wiki.org/> (Виды спорта)

4. <http://www.fizkult-ura.ru/> - Информационный интернет-портал по физкультуре

5. <http://www.encyclopedia.ru> - Каталог электронных энциклопедий (ссылки) по разным направлениям.

6. <http://www.school.edu.ru/> - Российский образовательный портал

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- 1 Козел гимнастический
- 2 Стенка гимнастическая
- 3 Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
- 4 Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты)
- 6 Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
- 7 Палки гимнастические
- 8 Скакалки
- 9 Мат гимнастический
- 10 Гимнастический подкидной мостик
- 11 Кегли
- 12 Обруч
- 13 Рулетка измерительная
- 14 Лыжи (с креплениями и палками)
- 15 Сетка волейбольная
- 16 Аптечка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мультимедийный проектор

