
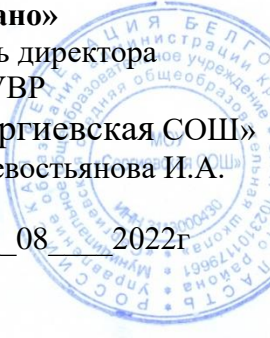



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Сергиевская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Согласовано» Руководитель ММО учителей физической культуры и ОБЖ  Прокофьева Н.Ю. Протокол №_5_ от «_20_»_08_2022г</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР МОУ «Сергиевская СОШ»  Севостьянова И.А. «_26_»_08_2022г</p> 	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «Сергиевская СОШ»  Серых Т.С. Приказ №_256_ от «_26_»_08_2022г</p>
--	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 4032443)**

учебного предмета
«Физическая культура»
для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Демин Сергей Сергеевич
учитель физической культуры

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, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.
Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры, 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;	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0	01.11.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	Российская электронная школа (resh.edu.ru) Яндекс.Учебник–официальный сайт (yandex.ru)
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	10.01.2023	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;	Устный опрос;	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3.2.	Осанка человека	1	0	0	04.04.2023	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;	Устный опрос;	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	03.11.2022	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;	Устный опрос;	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	1	5	08.09.2022 15.09.2022	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 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 (по команде);	Бег на результат;	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	1	2	18.04.2023 20.04.2023	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;	Прыжок в длину на результат;	Российская электронная школа (resh.edu.ru) Яндекс.Учебник–официальный сайт (yandex.ru)
4.3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3	0	3	25.04.2023 02.05.2023	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	Практическая работа;	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	08.11.2022	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;	Практическая работа;	Российская электронная школа (resh.edu.ru) Яндекс.Учебник–официальный сайт (yandex.ru)
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	10.11.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;	Практическая работа;	Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	3	15.11.2022 22.11.2022	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);;	Практическая работа;	Российская электронная школа (resh.edu.ru)

4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	2	0	2	24.11.2022 29.11.2022	разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; 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;	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	1	5	01.12.2022 20.12.2022	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;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;;	Выполнение изученных акробатических упражнений на оценку;	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2	12.01.2023 17.01.2023	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	8	1	7	19.01.2023 14.02.2023	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; дистанции;	Передвижение на лыжах на результат ;	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	20	0	20	22.09.2022 20.10.2022	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;	Российская электронная школа (resh.edu.ru)	
Итого по разделу		55							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	5	1	4	04.05.2023 18.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	ВФСКГТО(gto.ru)	
Итого по разделу		5							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	55					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила поведения на уроке физической культуры. Инструктаж по ТБ.	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
3.	Лёгкая атлетика. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа;
4.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Подвижная игра «Вызов номера». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств	1	0	1	13.09.2022	Работа на уроке;
5.	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег на результат 30 м. Подвижная игра «Гуси- лебеди». Понятие «короткая дистанция» Развитие скоростных и координационных способностей.	1	1	0	15.09.2022	Тестирование;
6.	Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;

7.	Подвижные игры. ОРУ. Игры «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;
8.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
9.	Ритм и темп. ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
10.	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
11.	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;
12.	ОРУ. Игры «Пятнашки», «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
13.	ОРУ. Игры «Западня», «Конники-спортсмены». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;
14.	ОРУ. Игры «Два мороза», «Волк во рву». Развитие скоростных способностей	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
15.	ОРУ, Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;

16.	Режим дня школьника. Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной) Инструктаж по ТБ.	1	0	0	01.11.2022	Устный опрос;
17.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	03.11.2022	Устный опрос;
18.	"Гимнастика с основами акробатики". Основная стойка. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
19.	Освоение исходных положений в физических упражнениях.	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
20.	Строевые упражнения. Освоение команд: "Становись, равняйся, смирно!" Построение в колонну по одному.	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
21.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Освоение построения в круг.	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
22.	Освоение поворотов налево, направо, кругом.	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
23.	Гимнастические упражнения. Освоение ходьбы на носках по гимнастической скамье, перешагивание через мячи.	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
24.	Разучивание упражнений со скакалкой.	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
25.	Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения.	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;

26.	Освоение группировки. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координационных способностей.	1	0	1	06.12.2022	Работа на уроке;
27.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
28.	Освоение стойки на лопатках. Совершенствование перекатов	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
29.	Совершенствование стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
30.	Выполнение комбинации из разученных элементов.	1	1	0	20.12.2022	Итоговый контроль;
31.	Прием нормативов ГТО	1	0	1	22.12.2022	Тестирование;
32.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Инструктаж по ТБ.	1	0	0	10.01.2023	Устный опрос;
33.	"Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке. Разучивание выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
34.	Разучивание способов передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;

35.	Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на лыжах ступающим шагом,	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
36.	Обучение технике скользящего и ступающего шага без палок	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
37.	Закрепление технике скользящего и ступающего шага без палок и с палками. Передвижение на лыжах до 1. км.	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
38.	Совершенствование техники скользящего и ступающего шага без палок и с палками. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	0	1	31.01.2023	Работа на уроке;
39.	Разучивание техники поворотов переступанием.	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
40.	Закрепление техники поворотов переступанием. Передвижение на лыжах до 1,5 км. Игра «Вызов номера» и «к своим флажкам»	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
41.	Разучивание техники подъёма и спуска с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Скольжение на одной лыже», «Спуск по снежному склону».	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
42.	Учёт техники ступающего и скользящего шага с палками.	1	1	0	14.02.2023	Итоговый контроль;
43.	Подвижные игры. Освоение игры «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1	0	1	16.02.2023	Работа на уроке;
44.	Освоение броска в цель (мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;

45.	Передвижение и выполнение упражнений с разным темпом и ритмом. Разминка в кругу. Подвижные игры «Салки» и «Мышеловка»	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;
46.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами: ведение, броски и ловля. Подвижная игра «Вышибал	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
47.	ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
48.	Ловля и передача мяча в движении. Обучение ведения мяча на месте правой (левой) рукой.	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
49.	Освоение броска мяча в цель (кольцо). ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
50.	Закрепление броска мяча в цель	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа;
51.	Совершенствование ведения мяча, броска мяча в цель. Подвижная игра Перестрелка	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;
52.	Осанка человека. Упражнения для формирования правильной осанки. Инструктаж по ТБ.	1	0	0	04.04.2023	Устный опрос;
53.	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра «Пустое место». Челночный бег.	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;

54.	Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). Игра «Команда быстроногих». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	1	11.04.2023	Работа на уроке;
55.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе с преодолением препятствий. Развитие координационных способностей	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;
56.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
57.	Прыжок в длину с места на результат. ОРУ. Игра «Удочка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	1	1	0	20.04.2023	Прием норматива;
58.	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. ОРУ. Игра «Резиночка». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
59.	Прыжок с места. ОРУ Подвижная игра «Парашютисты». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных способностей	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;

60.	Прыжок в высоту с разбега. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;
61.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	04.05.2023	Тестирование;
62.	Бег 30 метров. Прыжок в длину с места	1	0	1	11.05.2023	Тестирование;
63.	Смешанное передвижение 1000м	1	0	1	16.05.2023	Тестирование;
64.	Прием нормативов комплекса ГТО	1	1	0	18.05.2023	Тестирование;
65.	Освоение ловли и передачи мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (мишень). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
66.	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города»	1	0	1	25.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	55		

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

<https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich>
<https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное

образование»<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей начальных классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое поле для мини-футбола; площадка игровая для игры в волейбол и баскетбол; гимнастический городок

Спортивный зал игровой с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастика: стенка гимнастическая, козел гимнастический, перекладина гимнастическая, брусья гимнастические, канат для лазания, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический.

Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (10 м), мяч для метания малый (теннисный), секундомер ручной.

Подвижные и спортивные игры: щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и хранения мячей; сетка волейбольная, мяч волейбольный и футбольный, конус спортивный, свисток судейский.