

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Управление по образованию и социальным вопросам администрации муниципального образования
Ясногорский район Тульской области

МОУ "Ревякинская средняя школа"

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета

УТВЕРЖДЕНО
директор

Протокол №1
от "31" августа 2022 г.

Истратова Ю.В.
Приказ №66/3
от "31" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1912430)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Блохнова Вера Валентиновна
учитель начальных классов

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 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	0	02.09.2022 05.09.2022	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;	
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	0	07.09.2022 09.09.2022	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;	
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	12.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	
3.2.	Осанка человека	1	0	0	14.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос;	
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	16.09.2022	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; обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;	Устный опрос;	
Итого по разделу		3						

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	19.09.2022	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;	
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	4	0	4	21.09.2022 28.09.2022	разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа; Работа на уроке;;	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	6	0	6	30.09.2022 12.10.2022	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;;	
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	8	0	8	14.10.2022 07.11.2022	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);;	Практическая работа; работа на уроке;	
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	10	0	0	09.11.2022 30.11.2022	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;	работа на уроке;	
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	0	02.12.2022 05.12.2022	разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Устный опрос;	
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	15	0	0	07.12.2022 20.01.2023	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;;	работа на уроке;	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	0	0	23.01.2023 30.01.2023	обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;;	работа на уроке;	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	0	01.02.2023 08.02.2023	разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	работа на уроке;	
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	0	10.02.2023 17.02.2023	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);;	работа на уроке;	

4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	16	0	0	27.02.2023 14.04.2023	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;	работа на уроке;	
Итого по разделу		74						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	0	0	17.04.2023 29.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	19				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Режим дня, правила его составления и соблюдения	1	0	0	08.09.2022	Устный опрос;
4.	Режим дня школьника, правила его составления и соблюдения, знакомство с таблицей режима дня и правилами её оформления	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос;
5.	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1	0	0	12.09.2022	Устный опрос;
6.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
7.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1	0	0	16.09.2022	работа на уроке;
8.	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	0	19.09.2022	Устный опрос;
9.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки.	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа; работа на уроке;

10.	Исходные положения в физических упражнениях: упоры.	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа; работа на уроке;
11.	Исходные положения в физических упражнениях: седы.	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа; работа на уроке;
12.	Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа.	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа; работа на уроке;
13.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа; работа на уроке;
14.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа; работа на уроке;
15.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа; работа на уроке;
16.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа; работа на уроке;
17.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа; работа на уроке;
18.	Совершенствование навыков строевых упражнений	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа; работа на уроке;
19.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа; работа на уроке;

20.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа; работа на уроке;
21.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа; работа на уроке;
22.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа; работа на уроке;
23.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа; работа на уроке;
24.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа; работа на уроке;
25.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
26.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
27.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	0	10.11.2022	работа на уроке;
28.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	0	11.11.2022	работа на уроке;
29.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	0	14.11.2022	работа на уроке;
30.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	0	17.11.2022	работа на уроке;

31.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	0	18.11.2022	работа на уроке;
32.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	0	21.11.2022	работа на уроке;
33.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	0	24.11.2022	работа на уроке;
34.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	0	25.11.2022	работа на уроке;
35.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	1	0	0	28.11.2022	работа на уроке;
36.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	1	0	0	01.12.2022	работа на уроке;
37.	ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1	0	0	02.12.2022	работа на уроке;
38.	Строевые команды в лыжной подготовке. Переноска лыж к месту занятия. Разучивание строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу.	1	0	0	05.12.2022	работа на уроке;
39.	Строевые команды в лыжной подготовке. Способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	1	0	0	08.12.2022	работа на уроке;
40.	Основная стойка лыжника	1	0	0	09.12.2022	работа на уроке;

41.	Основная стойка лыжника	1	0	0	12.12.2022	работа на уроке;
42.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	0	0	15.12.2022	работа на уроке;
43.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	0	0	16.12.2022	работа на уроке;
44.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	0	19.12.2022	работа на уроке;
45.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	0	22.12.2022	работа на уроке;
46.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	0	23.12.2022	работа на уроке;
47.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	0	26.12.2022	работа на уроке;
48.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	0	29.12.2022	работа на уроке;
49.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	0	12.01.2023	работа на уроке;
50.	Совершенствование техники ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции.	1	0	0	13.01.2023	работа на уроке;
51.	Совершенствование техники скользящего шага во время передвижения по учебной дистанции.	1	0	0	16.01.2023	работа на уроке;
52.	Совершенствование техники ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции.	1	0	0	19.01.2023	работа на уроке;

53.	Совершенствование техники ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции.	1	0	0	20.01.2023	работа на уроке;
54.	Равномерное передвижение в ходьбе.	1	0	0	23.01.2023	работа на уроке;
55.	Равномерное передвижение в беге.	1	0	0	26.01.2023	работа на уроке;
56.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	0	27.01.2023	работа на уроке;
57.	Равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде), с разной скоростью передвижения (по команде);	1	0	0	30.01.2023	работа на уроке;
58.	Техника выполнения прыжка в длину с места.	1	0	0	02.02.2023	работа на уроке;
59.	Прыжок в длину с места.	1	0	0	03.02.2023	работа на уроке;
60.	Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.	1	0	0	06.02.2023	работа на уроке;
61.	Прыжки вверх из полуприседа на месте, с поворотом в правую и левую сторону.	1	0	0	09.02.2023	работа на уроке;
62.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	0	10.02.2023	работа на уроке;
63.	Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	0	20.02.2023	работа на уроке;
64.	Прыжок в длину с прямого разбега.	1	0	0	24.02.2023	работа на уроке;
65.	Зачёт по выполнению прыжков в длину и высоту. Совершенствование техники прыжка в длину с прямого разбега.	1	0	0	27.02.2023	работа на уроке;

66.	Правила безопасности и возникновения подвижных игр	1	0	0	02.03.2023	работа на уроке;
67.	Считалки для проведения совместных подвижных игр.	1	0	0	03.03.2023	работа на уроке;
68.	Подвижные игры на развитие ловкости	1	0	0	06.03.2023	работа на уроке;
69.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	0	0	09.03.2023	работа на уроке;
70.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.	1	0	0	10.03.2023	работа на уроке;
71.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	0	0	13.03.2023	работа на уроке;
72.	Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей	1	0	0	16.03.2023	работа на уроке;
73.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	0	0	17.03.2023	работа на уроке;
74.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1	0	0	20.03.2023	работа на уроке;
75.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0	03.04.2023	работа на уроке;
76.	Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками»	1	0	0	06.04.2023	работа на уроке;
77.	Подвижные игры на материале гимнастики и акробатики: (игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию).	1	0	0	07.04.2023	работа на уроке;

78.	Подвижные и спортивные игры на материале баскетбола: (специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола).	1	0	0	10.04.2023	работа на уроке;
79.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: (прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту).	1	0	0	13.04.2023	работа на уроке;
80.	Подвижные и спортивные игры на материале волейбола: (подбрасывание мяча; прием и передача мяча;)	1	0	0	14.04.2023	работа на уроке;
81.	Подвижные игры разных народов. Спортивные эстафеты.	1	0	0	17.04.2023	работа на уроке;
82.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	0	0	20.04.2023	работа на уроке;
83.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1	0	0	21.04.2023	работа на уроке;
84.	Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1	0	0	24.04.2023	работа на уроке;
85.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).	1	0	0	27.04.2023	работа на уроке;
86.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.	1	0	0	28.04.2023	работа на уроке;
87.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	0	04.05.2023	работа на уроке;

88.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастической скакалкой и мячом.	1	0	0	05.05.2023	работа на уроке;
89.	Метание теннисного мяча в цель.	1	0	0	08.05.2023	работа на уроке;
90.	Эстафеты с мячами.	1	0	0	11.05.2023	работа на уроке;
91.	Челночный бег	1	0	0	12.05.2023	работа на уроке;
92.	Бег 30 метров	1	0	0	15.05.2023	работа на уроке;
93.	Смешанное передвижение 1000 метров.	1	0	0	18.05.2023	работа на уроке;
94.	Прыжок в длину с места	1	0	0	19.05.2023	работа на уроке;
95.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	22.05.2023	работа на уроке;
96.	Поднимания туловища из положения, лёжа на спине.	1	0	0	25.05.2023	работа на уроке;
97.	Подвижные игры на материале лёгкой атлетики: (прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту).	1	0	0	26.05.2023	работа на уроке;
98.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей.	1	0	0	29.05.2023	работа на уроке;
99.	Итоговое занятие. Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	0	30.05.2023	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	19		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерные программы по физической культуре ФГОС.

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.:

Просвещение, 2011 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

-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

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

РЭШ

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

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,

<http://school-collection.edu.ru>,

<http://www.openclass.ru>,

<http://spo.1september.ru/urok>

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

-сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

- образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

- сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

- сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib

- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>

- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>

- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>

-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>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, скакалки, обручи, мячи

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, обручи

