

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Курганской области
Параткульская ООШ – филиал МКОУ "Кривская СОШ"

РАССМОТРЕНО
на заседании МС

Ллооп- Л.Д.Хлопотова

Протокол № 1

от 26. 08. 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Ллооп- Л.Д.Хлопотова

26. 08. 2022 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Т.Л.Смирных Т.Л.Смирных

Приказ № 85

« 29 » августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4501034)

учебного предмета

«Физическая

культура»

для 1 класса начального общего образования

Составитель: Медведева Наталья
Николаевна,
учитель физической культуры
Параткульской ООШ – филиала МКОУ
«Кривская СОШ»

с. Параткуль 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, 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 96 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;	РЭШ
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;;	Устный опрос;	http://spo.1september.ru/urok/ http://fizkultura-na5.ru/ http://nsportal.ru/
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;;	Беседа;	http://spo.1september.ru/urok/ http://fizkultura-na5.ru/ http://nsportal.ru/
3.2.	Осанка человека	1	0	0	14.09.2022	определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;;	Устный опрос; беседа;	РЭШ
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	16.09.2022	разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/ http://fizkultura-na5.ru/ http://nsportal.ru/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								

4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	1	9	19.09.2022 10.10.2022	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;	http://spo.1september.ru/urok/ http://fizkultura-na5.ru/ http://nsportal.ru/
4.2.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	1	3	12.10.2022 19.10.2022	обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	РЭШ http://nsportal.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	21.10.2022	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;	http://spo.1september.ru/urok/ http://fizkultura-na5.ru/ http://nsportal.ru/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	2	26.10.2022	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);	Устный опрос;	РЭШ
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	3	28.10.2022 09.11.2022	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); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Устный опрос; практическая работа;	РЭШ
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	4	11.11.2022 18.11.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);	Практическая работа;	http://spo.1september.ru/urok/ http://fizkultura-na5.ru/ http://nsportal.ru/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	1	4	21.11.2022 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;;	Зачет; устное оценивание;	http://spo.1september.ru/urok/ http://fizkultura-na5.ru/ http://nsportal.ru/ РЭШ

4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2	02.12.2022 05.12.2022	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»), стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	устное оценивание;	http://fizkultura-na5.ru/ , РЭШ
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	1	9	07.12.2022 28.12.2022	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);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа;	http://fizkultura-na5.ru/
4.10.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	25	1	24	09.01.2023 06.03.2023	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;	Устный опрос; устный опрос; самооценка практической работы;	http://spo.1september.ru/urok/ http://fizkultura-na5.ru/ http://nsportal.ru/
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	8	1	7	08.03.2023 24.03.2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	http://spo.1september.ru/urok/ http://fizkultura-na5.ru/ http://nsportal.ru/
Итого по разделу		74						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	1	17	03.04.2023 24.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование;	3. http://www.gto-normy.ru/page/5/
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	7	85				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Знания о физической культуре.	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Что понимается под физической культурой.	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Режим дня школьника.	1	0	0	07.09.2022	Устный опрос;
4.	Режим дня школьника.	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос;
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	0	12.09.2022	Устный опрос;
6.	Осанка человека.	1	0	0	14.09.2022	Устный опрос;
7.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня.	1	0	1	16.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
8.	Лёгкая атлетика. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением.	1	0	1	19.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
9.	Лёгкая атлетика. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Построение в одну и в две шеренги. Построение в одну и в две колонны. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Передвижение в колонне по одному.	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;

10.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с высокого старта.	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	Лёгкая атлетика. Обучаются равномерной ходьбе и бегу в колонне по одному с изменением скорости передвижения.	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
12.	Лёгкая атлетика. Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 метров с высокого старта.	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10 с высокого старта.	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Лёгкая атлетика. Смешанное передвижение на 1000 метров.	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Лёгкая атлетика. Сдача контрольных нормативов ГТО.	1	1	0	10.10.2022	Контрольное оценивание (устное);
18.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1	12.10.2022	Устный опрос;

19.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
20.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	1	0	19.10.2022	Контрольное оценивание (устное);
22.	Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на уроках физической культурой и занятиях по гимнастике. Гигиенические требования.	1	0	0	21.10.2022	Устный опрос;
23.	Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
24.	Гимнастика. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
25.	Гимнастика с основами акробатики. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
26.	Гимнастика с основами акробатики. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
27.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Движение в одной колонне с равномерной скоростью..	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;

28.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения. Гимнастический шаг, бег.	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
29.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с мячом.	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
30.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения со скакалкой.	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
31.	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения в гимнастических прыжках.	1	0	1	18.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
32.	Гимнастика. Акробатические упражнения.	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
33.	Гимнастика. Подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
34.	Гимнастика. Сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
35.	Гимнастика. Прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
36.	Гимнастика. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	1	0	30.11.2022	Контрольное оценивание (устное);
37.	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ. Строевые команды в лыжной подготовке.	1	0	1	02.12.2022	Устный опрос;
38.	Лыжная подготовка. Основная стойка лыжника.	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
39.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;

40.	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Лыжная подготовка.	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
41.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
42.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
43.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
44.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
45.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
46.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
47.	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Прохождение учебной дистанции.	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
48.	Лыжная подготовка. Скользящий шаг. Совершенствование во время прохождения учебной дистанции.	1	1	0	28.12.2022	Устное контрольное оценивание;
49.	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ. Эстафеты.	1	0	1	09.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
50.	Подвижные игры, эстафеты.	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
51.	Подвижные игры. Весёлые старты.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;

52.	Подвижные игры. Встречная эстафета.	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
53.	Подвижные игры. "Пятнашки", "Лисы и куры".	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
54.	Подвижные игры. "Пятнашки", "Два мороза"	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
55.	Подвижные игры. "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде".	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
56.	Подвижные игры. "Прыгающие воробушки", "Зайцы в огороде"	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
57.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
58.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
59.	Мини - футбол. Подвижные игры.	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
60.	Подвижные игры. Мини-футбол.	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
61.	Подвижные игры с мячом с элементами волейбола: «Вышибало», «Перестрелка».	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
62.	Подвижные игры с мячом с элементами волейбола: «Вышибало», «Перестрелка».	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
63.	Подвижные игры с мячом с элементами волейбола: «Вышибало», «Перестрелка».	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;

64.	Подвижные игры с мячом с элементами волейбола: «Вышибало», «Перестрелка».	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
65.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Пионербол	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
66.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Пионербол	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
67.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Пионербол	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
68.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Пионербол	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
69.	Подвижные игры с мячом с элементами баскетбола: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
70.	Подвижные игры с мячом с элементами баскетбола: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
71.	Подвижные игры с мячом с элементами баскетбола: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
72.	Подвижные игры с мячом с элементами баскетбола: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;

73.	Подвижные игры с мячом с элементами баскетбола: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с ...»	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа; контрольное оценивание (устное);
74.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и высоту с прямого разбега.	1	0	1	08.03.2023	Устный опрос;
75.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и высоту с прямого разбега. Фаза приземления.	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
76.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и высоту с прямого разбега. Фаза отталкивания.	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
77.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и высоту с прямого разбега. Фаза разбега.	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
78.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту в полной координации.	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
79.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и высоту с прямого разбега. Прыжок в длину с места.	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
80.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и высоту с прямого разбега. Прыжок в длину с места.	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
81.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и высоту с прямого разбега.	1	1	0	24.03.2023	Устное контрольное оценивание;
82.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;

83.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
84.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Игры.	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
85.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Игры.	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
86.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Игра в мини-футбол.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
87.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Игра в мини-футбол.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
88.	Челночный бег 3*10.	1	0	1	17.04.2023	Зачет; Устное оценивание;;
89.	Бег на 30 метров. Высокий старт.	1	0	1	19.04.2023	Зачет; Устное оценивание;;
90.	Смешанное передвижение в беге на 1000 метров.	1	0	1	21.04.2023	Зачет; Устное оценивание;;
91.	Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	1	0	1	24.04.2023	Зачет; Устное оценивание;;
92.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	1	28.04.2023	Зачет; Устное оценивание;;

93.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	05.05.2023	Зачет; Устное оценивание;;
94.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	0	1	10.05.2023	Зачет; Устное оценивание;;
95.	Метание мяча в цель.	1	0	1	12.05.2023	Зачет; Устное оценивание;;
96.	Метание мяча на дальность с места.	1	0	1	15.05.2023	Зачет; Устное оценивание;;
97.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине.	1	0	1	17.05.2023	Зачет; Устное оценивание;;
98.	Повороты на месте переступанием.	1	0	1	19.05.2023	Зачет; Устное оценивание;;
99.	Шестиминутный бег.	1	1	0	24.05.2023	Зачет; Устное оценивание;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	6	86		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 1 класс Матвеев А.П., Акционерное общество "Издательство "Просвещение";
Физическая культура 1-4 класс Лях В.И., Акционерное общество "Издательство " Просвещение";
Примерные программы по физической культуре ФГОС;
Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. М., "ФИС", 1984 г.
Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., "ВАКО" 2004 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт "Я иду на урок физкультуры";
<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт "Физкультура на 5";
<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования;
<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5;
РЭШ

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Учебники по физической культуре, портреты спортсменов, плакаты по видам спорта и технике безопасности.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая;
Козел гимнастический;
Конь гимнастический;
Перекладина гимнастическая;
Канат для лазания;
Мост гимнастический подкидной;
Скамейка гимнастическая жесткая;
Коврик гимнастический;
Мяч малый (теннисный);
Скакалка гимнастическая;
Маты гимнастические;
Палка гимнастическая;
Обруч гимнастический;
Дорожка разметочная для прыжков в длину;
Рулетка измерительная;
Баскетбольные щиты с кольцами;
Мячи баскетбольные;
Стойки волейбольные;
Мячи волейбольные;
Мячи футбольные;
Компрессор для накачивания мячей.

