

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории 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

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения; высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать

влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

— управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

— обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

— выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

— выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

— проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

— приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

— соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

— выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

— анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

— демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

— выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

— демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

— играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2	02.09.2022 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;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	2	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);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	13.09.2022	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;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	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);	Практическая работа;	nsportal.ru

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	16.09.2022	<p>обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</p> <p>обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</p> <p>уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>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);</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	20.09.2022	<p>знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</p> <p>знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	0	3	21.09.2022 27.09.2022	<p>знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;</p> <p>наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;</p> <p>разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	6	0	6	28.09.2022 18.10.2022	<p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;</p> <p>разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;</p> <p>разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);;</p> <p>разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;</p>	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	0	6	19.10.2022 01.11.2022	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);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	0	6	02.11.2022 15.11.2022	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 подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	4	0	4	16.11.2022 30.11.2022	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	8	0	8	02.12.2022 20.12.2022	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;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	0	6	21.12.2022 10.01.2023	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;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	11.01.2023 18.01.2023	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;	Практическая работа;	nsportal.ru

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	4	20.01.2023 27.01.2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	20	0	20	31.01.2023 22.03.2023	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;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/
Итого по разделу		68						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	0	24	24.03.2023 24.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.gto.ru
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Дата факт.	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы			
1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1	02.09.2022		Практическая работа;
2.	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.	1	0	1	06.09.2022		Практическая работа;
3.	Режим дня школьника	1	0	1	07.09.2022		Практическая работа;
4.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	09.09.2022		Практическая работа;
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	13.09.2022		Практическая работа;
6.	Осанка человека	1	0	1	14.09.2022		Практическая работа;
7.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	16.09.2022		Практическая работа;
8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	20.09.2022		Практическая работа;
9.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	21.09.2022		Практическая работа;
10.	Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики. Основная стойка.	1	0	1	23.09.2022		Практическая работа;
11.	Исходные положения в	1	0	1	27.09.2022		Практическая

	гимнастике. Основные команды.						работа;
12.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	28.09.2022		Практическая работа;
13.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1	30.09.2022		Практическая работа;
14.	Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	04.10.2022		Практическая работа;
15.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1	05.10.2022		Практическая работа;
16.	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1	07.10.2022		Практическая работа;
17.	Перекаты в группировке, поворот назад.	1	0	1	18.10.2022		Практическая работа;
18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения.	1	0	1	19.10.2022		Практическая работа;
19.	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекал из упора присев в упор присев	1	0	1	21.10.2022		Практическая работа;
20.	Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1	25.10.2022		Практическая работа;
21.	Перестроение из 1 шеренги в 2 и	1	0	1	26.10.2022		Практическая

	обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.						работа;
22.	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1	28.10.2022		Практическая работа;
23.	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра).	1	0	1	01.11.2022		Практическая работа;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	1	0	1	02.11.2022		Практическая работа;
25.	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1	04.11.2022		Практическая работа;
26.	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1	08.11.2022		Практическая работа;
27.	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1	09.11.2022		Практическая работа;
28.	Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1	11.11.2022		Практическая работа;
29.	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры.	1	0	1	15.11.2022		Практическая работа;
30.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке. 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	1	16.11.2022		Практическая работа;
31.	Обучение одеванию инвентаря.	1	0	1	18.11.2022		Практическая

	Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости.						работа;
32.	Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу.	1	0	1	29.11.2022		Практическая работа;
33.	Преодоление глубокого снега. Повороты на месте.	1	0	1	30.11.2022		Практическая работа;
34.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	02.12.2022		Практическая работа;
35.	Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости.	1	0	1	06.12.2022		Практическая работа;
36.	Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось.	1	0	1	07.12.2022		Практическая работа;
37.	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом.	1	0	1	09.12.2022		Практическая работа;
38.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом	1	0	1	13.12.2022		Практическая работа;
39.	Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1	14.12.2022		Практическая работа;
40.	Лыжная эстафета.	1	0	1	16.12.2022		Практическая работа;
41.	Передвижение по учебному кругу.	1	0	1	20.12.2022		Практическая работа;
42.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике.	1	0	1	21.12.2022		Практическая работа;

43.	Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1	23.12.2022		Практическая работа;
44.	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	1	27.12.2022		Практическая работа;
45.	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1	28.12.2022		Практическая работа;
46.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1	30.12.2022		Практическая работа;
47.	Характеристика основных понятий:ходьба и спортивная ходьба;беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки	1	0	1	10.01.2023		Практическая работа;
48.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	11.01.2023		Практическая работа;
49.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1	0	1	13.01.2023		Практическая работа;
50.	Прыжки в длину с места.	1	0	1	17.01.2023		Практическая работа;
51.	Прыжки в длину с места.	1	0	1	18.01.2023		Практическая работа;
52.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	20.01.2023		Практическая работа;
53.	Прыжки в длину с разбега.	1	0	1	24.01.2023		Практическая работа;
54.	Метание малого мяча в цель на дальность.	1	0	1	25.01.2023		Практическая работа;

55.	Эстафеты с бегом, прыжками и метаниями.	1	0	1	27.01.2023		Практическая работа;
56.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	1	31.01.2023		Практическая работа;
57.	Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1	01.02.2023		Практическая работа;
58.	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей. Ведение мяча на месте и шагом.	1	0	1	03.02.2023		Практическая работа;
59.	Эстафеты с мячами. Игра "Волк во рву".	1	0	1	07.02.2023		Практическая работа;
60.	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день-ночь»	1	0	1	08.02.2023		Практическая работа;
61.	Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения.	1	0	1	10.02.2023		Практическая работа;
62.	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	14.02.2023		Практическая работа;
63.	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	15.02.2023		Практическая работа;
64.	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	17.02.2023		Практическая работа;

65.	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	1	28.02.2023		Практическая работа;
66.	Ведение и удар по воротам	1	0	1	01.03.2023		Практическая работа;
67.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1	03.03.2023		Практическая работа;
68.	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1	07.03.2023		Практическая работа;
69.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1	08.03.2023		Практическая работа;
70.	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	10.03.2023		Практическая работа;
71.	Подвижные игры «Гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1	14.03.2023		Практическая работа;
72.	Подвижные игры «Ведение парами», «Гонка по кругу»	1	0	1	15.03.2023		Практическая работа;
73.	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1	17.03.2023		Практическая работа;
74.	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1	21.03.2023		Практическая работа;
75.	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1	22.03.2023		Практическая работа;
76.	Беседа по Т/на занятиях в бассейне. Техника выполнения упражнений при плавании.	1	0	1	24.03.2023		Практическая работа;
77.	Техника плавания кролем на	1	0	1	28.03.2023		Практическая

	груди. Работа ног в воде с опорой.						работа;
78.	Техника плавания кролем на груди. Работа ног в воде с опорой.	1	0	1	29.03.2023		Практическая работа;
79.	Техника плавания кролем на груди. Работа ног в воде с опорой.	1	0	1	31.03.2023		Практическая работа;
80.	Техника выполнения двигательных упражнений в воде. Упражнение «Щучка»	1	0	1	04.04.2023		Практическая работа;
81.	Техника плавания кролем на груди. Работа ног.	1	0	1	05.04.2023		Практическая работа;
82.	Техника плавания кролем на груди. Работа рук в воде с опорой.	1	0	1	07.04.2023		Практическая работа;
83.	Техника плавания кролем на груди. Работа рук в воде с опорой.	1	0	1	18.04.2023		Практическая работа;
84.	Техника плавания кролем на груди. Работа рук в воде с опорой.	1	0	1	19.04.2023		Практическая работа;
85.	Отработка техники выполнения упражнения «поплавок».	1	0	1	21.04.2023		Практическая работа;
86.	Техника выполнения двигательных упражнений в воде.	1	0	1	25.04.2023		Практическая работа;
87.	Техника выполнения двигательных упражнений в воде.	1	0	1	26.04.2023		Практическая работа;
88.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Челночный бег 3*10	1	0	1	28.04.2023		Практическая работа;
89.	Бег 30 метров	1	0	1	02.05.2023		Практическая работа;
90.	Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1	03.05.2023		Практическая работа;
91.	Подтягивания на высокой и	1	0	1	05.05.2023		Практическая

	низкой перекладине						работа;
92.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1	09.05.2023		Практическая работа;
93.	Прыжок в длину с места	1	0	1	10.05.2023		Практическая работа;
94.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1	12.05.2023		Практическая работа;
95.	Метание мяча в цель	1	0	1	16.05.2023		Практическая работа;
96.	Метание мяча на дальность с места	1	0	1	17.05.2023		Практическая работа;
97.	Повороты на месте переступанием	1	0	1	19.05.2023		Практическая работа;
98.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине	1	0	1	23.05.2023		Практическая работа;
99.	Передвижение на лыжах 1 км	1	0	1	24.05.2023		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0		99		

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

Примерная рабочая программа начального общего образования предмета «Физическая культура» 1 класс

Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -М.: ООО «Фирма "Издательство АСТ"»

Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физ-культура и спорт

Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н. В.

Школьникова, М. В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября»

Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.: Вако

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. –Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511> К уроку.га. - Режим доступа: <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ga/communhies.aspx> Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Ргошколу.Яи. - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru> Педсовет.org\$. - Режим доступа :

<http://pedsovet.org> Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

www.gto.ru

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ноутбук

проектор

доска

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

мячи футбольные

мячи волейбольные

мячи теннисные

гимнастические палки

скакалки