

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области
Управление образованием Городского округа "город Ирбит"
Свердловской области МАОУ "Школа № 18"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
МАОУ "Школа №18"

Заместитель директора
по научно-методической работе
Карпова В.П.

Протокол №7
от "31" мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МАОУ "Школа №18"
Фаттахутдинова С.В.

Приказ №35 от
от "31" мая 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 680827)

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

Составитель: Ожиганова Кристина Алексеевна,
учитель начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 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	1	1	01.09.2022 02.09.2022	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;; Стартовая диагностика;	рассказ; учителя; просмотр видеофильмов и иллюстративного материала;	учебная презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-dlya-1-klassa-cto-takoe-fizkultura-4143910.html
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	1	06.09.2022 07.09.2022	знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	заполняют; таблицу (по образцу; с помощью родителей;	учебная презентация. 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	0	09.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	13.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Практическая работа; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостоя- ния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	14.09.2022	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;	Практическая работа; 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);	Учебная презентация
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	5	0	4	20.09.2022 28.09.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культуры в спортивном зале и в домашних условиях; во время прогулок на открытом воздухе.;	Устный опрос; учебный диалог;	учебная презентация https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-bezopasnogo-povedeniya-1-2-klass-4277671.html
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	5	0	4	30.09.2022 11.10.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя; уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;;	Практическая работа; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений; их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы; положения лёжа).;	использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов https://infourok.ru/prezentaciya-ishodnic-polozheniya-klass-1715023.html
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	0	4	12.10.2022 21.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;;	Практическая работа; 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.;	использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов https://infourok.ru/prezentaciya-stroevye-uprazhneniya-v-nachalnoj-shkole-5255825.html

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	0	4	25.10.2022 04.11.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;	Практическая работа; 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 сложенной 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).;	использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов https://prezentacii.org/prezentacii-po-fizkulture/101215-gimnastika.html
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	0	5	08.11.2022 18.11.2022	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;	практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала. https://nsportal.ru/kultura/sotsialno-kulturnaya-deyatelnost/library/2020/12/21/prezentatsiya-akrobaticheskie

4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	2	22.11.2022 25.11.2022	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; 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;	практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала. https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-lizhnaya-podgotovka-klass-3531647.html
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	17	1	15	21.12.2022 31.01.2023	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции; сдача нормативов;	Контрольная работа; сдача нормативов ;	использование показа учителя, иллюстративного материала, практическое занятие

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	5	0	4	01.02.2023 10.02.2023	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);	Контрольная работа; практическая работа;	использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов, практические занятия https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	6	0	5	14.02.2023 24.02.2023	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;	Контрольная работа; практическая работа;	использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов, практические занятия https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-prizhok-v-dlinu-s-mesta-klass-2869743.html

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	0	5	28.02.2023 10.03.2023	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;	использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов, практические занятия
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	7	0	7	14.03.2023 28.03.2023	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;	использование показа учителя, практические занятия
Итого по разделу		71						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	0	18	29.03.2023 09.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов, практические занятия
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	2	81				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Значимость физической культуры в жизни человека.	1	1	0	01.09.2022	Контрольная работа; рассказ учителя; стартовая диагностика;
2.	Из истории физической культуры	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
3.	Режим дня школьника	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
4.	Режим дня школьника	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа; Составление режима дня. Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств; ;
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос;
6.	Осанка человека	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа; Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). ;
7.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа; Комплексы физических упражнений для утренней зарядки; физкультминуток. ;

8.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа; Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз.;
9.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа; Правила поведения на уроках физической культуры;
10.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
11.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях; во время прогулок на открытом воздухе.;
12.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;

13.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	28.09.2022	<p>Практическая работа;</p> <p>знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; б наблюдают образец техники учителя;</p> <p>уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; б разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений; их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы; положения лёжа).;</p>
14.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	30.09.2022	<p>Практическая работа;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники учителя;</p> <p>уточняют выполнение отдельных технических элементов; ;</p>

15.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	04.10.2022	Практическая работа; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга; колонна по одному; две шеренги; колонна по одному и по два);;
16.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа; разучивают повороты; стоя на месте (вправо; влево);;
17.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.;
18.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
19.	Гимнастические упражнения	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа; б наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических; упражнений учителя; уточняют выполнение отдельных; элементов;;

20.	Гимнастические упражнения	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа; б наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических; упражнений учителя; уточняют выполнение отдельных; элементов;;
21.	Гимнастические упражнения	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический; шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической; ходьбы с гимнастическим бегом);;
22.	Гимнастические упражнения	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа; б разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной; руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание; ногами из положения лёжа на полу);;

23.	Гимнастические упражнения	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и; перепрыгивание через скакалку; лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой; одной рукой с правого и левого бока; двумя руками с правого; и левого бока; перед собой);;
24.	Гимнастические упражнения	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа; б 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).;

25.	Акробатические упражнения	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа; наблюдают и анализируют образцы техники учителя; контролируют её выполнение другими учащимися; помогают им; исправлять ошибки;;
26.	Акробатические упражнения	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине; и животе;;
27.	Акробатические упражнения	1	0	1	01.11.2022	Практическая работа; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; ;
28.	Акробатические упражнения	1	0	1	02.11.2022	Практическая работа; разучивают прыжки в группировке; толчком двумя ногами; ;
29.	Акробатические упражнения	1	0	1	04.11.2022	Практическая работа; разучивают прыжки в упоре на руках; толчком двумя ногами;
30.	Акробатические упражнения	1	0	1	08.11.2022	Устный опрос;

31.	Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа; б по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Льжи на плечо!»; «Льжи под руку!»; «Льжи к ноге!»; стоя на месте в одну шеренгу;;
32.	Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа; б разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжа- ми в руках.;
33.	Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	15.11.2022	Устный опрос;
34.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	16.11.2022	Устный опрос;
35.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом; уточняют отдельные её элементы;;

36.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом; уточняют отдельные её элементы;;
37.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом; контролируют отдельные её элементы;;
38.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом; контролируют отдельные её элементы;;
39.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа; б разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во; время передвижения по учебной дистанции;;

40.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа; б разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во; время передвижения по учебной дистанции;;
41.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа; наблюдают и анализируют образец техники передвижения; на лыжах учителя скользящим шагом; уточняют отдельные; её элементы; сравнивают с техникой ступающего шага; ; выделяют отличительные признаки;;

42.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа; наблюдают и анализируют образец техники передвижения; на лыжах учителя скользящим шагом; уточняют отдельные; её элементы; сравнивают с техникой ступающего шага; ; выделяют отличительные признаки;;
43.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж; контролируют; отдельные её элементы (по фазам движения и в полной; координации));

44.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж; контролируют; отдельные её элементы (по фазам движения и в полной; координации));
45.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж; контролируют; отдельные её элементы (по фазам движения и в полной; координации));
46.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа; разучивают технику передвижения скользящим шагом; в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;

47.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа; разучивают технику передвижения скользящим шагом; в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;
48.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагомости	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа; разучивают технику передвижения скользящим шагом; в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;
49.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	21.12.2022	Устный опрос;
50.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	1	0	23.12.2022	Контрольная работа; сдача нормативов;
51.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа; 6 обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); ;

52.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; ;
53.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	30.12.2022	Практическая работа; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); б обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение; учителя); ;

54.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	03.01.2023	Практическая работа; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной; скоростью передвижения с использованием лидера.;
55.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	04.01.2023	Практическая работа; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной; скоростью передвижения (по команде); б обучаются равномерному бегу в колонне по од;

56.	Прыжок в длину с места	1	0	1	06.01.2023	Практическая работа; 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); ;
57.	Прыжок в длину с места	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа; 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); ;

58.	Прыжок в длину с места»	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами; (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); ;
59.	Прыжок в длину с места	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;;
60.	Прыжок в длину с места	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;
61.	Прыжок в длину с места	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;
62.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа; наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту; с прямого разбега; анализируют основные его фазы (разбег; ; отталкивание; полёт; приземление));;

63.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком; двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя; ногами с невысокой площадки);;
64.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по; разметкам; многоскоки; прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);;
65.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег; с ускорением и последующим отталкиванием); ;
66.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа; б разучивают выполнение прыжка в длину с места; толчком; двумя в полной координации;

67.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	01.02.2023	Устный опрос; б разучивают выполнение прыжка в длину с места; толчком; двумя в полной координации;
68.	Бросок мяча снизу	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
69.	Подвижные игры	1	0	1	07.02.2023	Устный опрос;
70.	Подвижные игры	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа; разучивают считалки для проведения совместных подвижных; игр; используют их при распределении игровых ролей среди; играющих;;
71.	Подвижные игры	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа; разучивают считалки для проведения совместных подвижных; игр; используют их при распределении игровых ролей среди; играющих;;

72.	Подвижные игры	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа; разучивают игровые действия и правила подвижных игр; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;
73.	Подвижные игры	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);;
74.	Подвижные игры	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа; играют в разученные подвижные игры;
75.	Подвижные игры	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа; играют в разученные подвижные игры;
76.	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	0	1	22.02.2023	Устный опрос;
77.	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	0	1	24.02.2023	Устный опрос;
78.	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	0	1	28.02.2023	Устный опрос;

79.	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа; Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических; качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;
80.	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	0	1	03.03.2023	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических; качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;
81.	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа; Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических; качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;
82.	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	0	1	08.03.2023	Практическая работа; Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических; качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;

83.	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа; Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических; качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;
84.	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа; Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических; качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;
85.	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа; Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических; качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;
86.	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа; Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических; качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;

87.	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа; Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических; качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;
88.	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа; Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических; качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;
89.	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа; Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических; качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;
90.	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	0	1	28.03.2023	Практическая работа; Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических; качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;

91.	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	0	1	29.03.2023	Практическая работа; Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических; качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;
92.	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	0	1	31.03.2023	Практическая работа; Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических; качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;
93.	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа; Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических; качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;
94.	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа; Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических; качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;

95.	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа; Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических; качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;
96.	Прикладно-ориентированная физическая культура	1	1	0	11.04.2023	Контрольная работа; Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических; качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; сдача нормативов.; итоговый контроль;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	3	89		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /

В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. —

(Школа России).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/> (Российская электронная школа)

<https://infourok.ru/> (Инфоурок. Образовательный портал

в помощь школам, учителям, ученикам и родителям)

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Скамейка гимнастическая жесткая
Мат гимнастический прямой
Мяч гимнастический
Мяч для метания
Комплект судейский
Мяч баскетбольный
Мяч футбольный
Мяч волейбольный
Гимнастические палки
Гимнастические коврики
Обручи
Скакалки
Конусы
Жилетка игровая
Сетка для хранения мячей
Стойки для прыжков в высоту
Мяч для метания
Персональный компьютер (ноутбук) с установленным ПО
Стол компьютерный
Стеллажи для лыж
Стол для настольного тенниса передвижной для помещений
Комплект для настольного тенниса
Конь гимнастический малый
Граната для метания
Аптечка медицинская настенная
Козел гимнастический
Перекладина гимнастическая
Свисток

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

-

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919239

Владелец Фаттахутдинова Светлана Владимировна

Действителен с 28.03.2023 по 27.03.2024