

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

АО «ГС – Фасад»

НОЧУ «Подснежник»

«РАССМОТРЕНО»

на заседании педагогического совета

НОЧУ «Подснежник»

Протокол № 1 от «25» августа 2022г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор НОЧУ «Подснежник»

_____ Л.Н.Шабанова

Приказ № 35 от «25» августа 2022г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3670637)

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Разработал: Боболович Алексей Владимирович
Инструктор по физической культуре

Балашиха, мкр. Железнодорожный 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 99 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

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

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

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

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ошибках;
- 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 получения	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	05.09.2022 09.09.2022	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которые обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;	Практическая работа;	https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	2	10.09.2022 14.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;	Практическая работа;	NSPORTAL.ru (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	15.09.2022	знакомтся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;	Практическая работа;	https://apstore.ru/articles/pravila-gigieny-detey-i-podrostkov/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	17.09.2022	знакомтся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают ее отличительные признаки;	Практическая работа;	https://www.spina.ru/inf/states/3760
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	19.09.2022	обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в нее упражнений;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/detskiy-sad/raznoe/2015/03/10/fizkulminutki-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta

Итого по разделу	3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
4.1. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	4	0	4	19.12.2022 26.12.2022	знакомится с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	Практическая работа;	https://infourok.ru/instruktsii-po-technike-bezopasnosti-na-urokakh-gimnastiki-3929501.html
4.2. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	4	0	4	22.10.2022 29.10.2022	разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы; положения лежа);	Практическая работа;	https://infourok.ru/shpargalka-ishodnoe-polozhenie-pri-vypolnenii-fizicheskikh-uprazhnenij-4472405.html
4.3. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	0	4	06.10.2022 13.10.2022	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	https://fks.ru/page/1/413.html

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	4	14.10.2022 21.10.2022	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; поднимание ногами из положения лежа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перепрыгивание и перестрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочередное и последовательное вращение сложной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перекрестно); 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://clar.arfu.ru/bitstream/10995/48978/1/978-5-7996-2054-7_2017.pdf
------	--	---	---	---	--------------------------	--	----------------------	---

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	2	0	2	27.12.2022 31.12.2022	наблюдает и анализирует образцы техники учителя, контролируют ее выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъему туловища из положения лежа на спине и животе;; обучаются подъему ног из положения лежа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лежа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа;	https://infourok.ru/posobie-po-akrobatike-akrobaticheskie-uprazhneniya-562554.html
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	7	0	7	09.01.2023 23.01.2023	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд:«Лыжи на плечи!»; «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://nsportal.ru/blog/shkola/fizkultura-i-obz/all/2012/02/10/stroevye-uprazhneniya-na-lyzhakh

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	7	0	7	24.01.2023 06.02.2023	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные ее элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные ее элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные ее элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют ее во время продолжения учебной дистанции;	Практическая работа,	https://uchitelya.com/fizkultura/7201-konспект-unoka-dlya-1-klassa-skozlyaschiy-shag-na-lyzhah-s-palkami.html
------	--	---	---	---	--------------------------	---	----------------------	---

4.8.	Модуль "Личная атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	10	20.09.2022 05.10.2022	<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с низкой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с равной скоростью передвижения с использованием лидера;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);</p>	Практическая работа,	https://infourok.ru/plan-konspekt-po-fiz-kulture-beg-i-hodba-4597048.html
------	---	----	---	----	--------------------------	---	----------------------	---

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	10	0	10	10.11.2022 12.12.2022	знакомится с образом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, протекание исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полета; измерение результата после приземления); различают 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;	https://go-normativy.ru/pryzhki-v-dlinu-s-mesta-normativy-tehnika-na-urokax-v-klassax/
------	--	----	---	----	--------------------------	---	----------------------	---

4.10	Модуль "Личная атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	0	2	13.12.2022 16.12.2022	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полет, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх точным двумя ногами; после прыжка вверх-вперед точным двумя ногами с невысокой планшадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки точком одной ногой вперед-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, точным двумя в полной координации;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2017/01/29/urok-v-1-klasse-po-teme-pryzhi-v-dlinu-s-mesta
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	20	0	20	07.02.2023 07.04.2023	разучивают сценарии для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди игроков;; 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://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2021/11/16/kartoteka-podviznyh-igr-dlya-vseh-vozrastnyh-grupp

Итого по разделу	74						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1. Реализация модели трансляции пророста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	0	18	17.04.2023 26.05.2023	демонстрация пророста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Тестирование.	https://www.gto.ru/
Итого по разделу	18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	99				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности Вводный инструктаж. Содержание и значение уроков физической культуры..	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
2.	Техника высокого и низкого старта.	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
3.	Тестирование бега на 30 м с высокого и низкого старта.	1	0	1	09.09.2022	Тестирование;
4.	Техника челночного бега, многоскоки.	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
5.	Техника челночного бега , многоскоки.	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
6.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	0	1	16.09.2022	Тестирование;
7.	Техника прыжка вверх и в длину с места. Тестированиемногоскоков 8	1	0	1	19.09.2022	Тестирование;
8.	Способы развития прыгучести.	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
9.	Способы развития прыгучести.	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
10.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	1	26.09.2022	Тестирование;
11.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
12.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
13.	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1	0	1	03.10.2022	Тестирование;
14.	Развитие выносливости.	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
15.	Развитие выносливости.	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;

16.	Тестирование бега за 4 мин.	1	0	1	10.10.2022	Тестирование;
17.	Русские народные подвижные игры.	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
18.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
19.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
20.	Тестирование метания малого мяча в горизонтальную цель.	1	0	1	19.10.2022	Тестирование;
21.	Эстафеты с прыжками и метанием.	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
22.	Упражнения с мячами у стены.	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
23.	Броски мяча через сетку.	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
24.	Броски набивного мяча.	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
25.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
26.	Тестирование подъема туловища за 30 сек.	1	0	1	09.11.2022	Тестирование;
27.	Тестирование наклона вперед из положения сидя. Подтягивания.	1	0	1	11.11.2022	Тестирование;
28.	Лазание по гимнастической стенке.	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
29.	Группировка и перекаты.	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
30.	Стойка на лопатках согнув ноги.	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
31.	Стойка на лопатках согнув ноги.	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
32.	Упражнения в упоре.	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;

33.	Лазание и перелазание по гимнастической стенке.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
34.	Тестирование подъема туловища за 30 сек.	1	0	1	28.11.2022	Тестирование;
35.	Лазание по наклонной гимнастической скамье.	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
36.	Круговая тренировка.	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
37.	Лазание по канату.	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
38.	Упражнения на гимнастическом бревне.	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
39.	Упражнения для развития гибкости.	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
40.	Лазание по канату и гимнастической стенке.	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
41.	Упражнения для развития равновесия и координации.	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
42.	Тестирование на гибкость из положения сидя.	1	0	1	16.12.2022	Тестирование;
43.	Преодоление полосы препятствий.	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
44.	Упражнение "пистолетик".	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
45.	Эстафеты с лазанием и перелазанием по гимнастической стенке.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
46.	Техника безопасности. Упражнения с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Упражнения "лягушка", "восьмерка".	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
47.	Ловля и передача мяча в движении. Упражнение "восьмерка". Ведение мяча на месте и бросок в щит.	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;

48.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении шагом. Бросок в кольцо.	1	0	1	30.12.2022	Практическая работа;
49.	Тестирование передачи в стену. Ведение мяча на месте, в движении, шагом. Бросок двумя руками от груди.	1	0	1	09.01.2023	Тестирование;
50.	Тестирование ловли и передачи мяча на месте в парах. Ведение мяча в движении и бросок двумя руками от груди.	1	0	1	11.01.2023	Тестирование;
51.	Ведение мяча на месте, в движении. Бросок мяча способом снизу-вверх.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
52.	Ловля и передача мяча на месте, в движении. Бросок двумя руками от груди после ведения.	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
53.	Ловля и передача мяча на месте. Тестирование ведения мяча в движении шагом. Бросок двумя руками снизу вверх.	1	0	1	18.01.2023	Тестирование;
54.	Тестирование броска в кольцо с места. Ведение мяча в движении.	1	0	1	20.01.2023	Тестирование;
55.	Тестирование броска в кольцо с шага. Ведение мяча с изменением направления.	1	0	1	23.01.2023	Тестирование;
56.	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Основная стойка на лыжах. Ступающий шаг.	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
57.	Техника скользящего шага без лыжных палок.	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
58.	Техника поворота переступанием.	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;

59.	Техника скользящего шага на лыжах с палками.	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
60.	Движение змейкой на лыжах с палками.	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
61.	Техника ступающим шагом. Спуск в основной стойке.	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
62.	Подвижная игра на лыжах.	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
63.	Техника торможения на лыжах.	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
64.	Техника падения на лыжах.	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
65.	Техника торможения на лыжах с падением на лыжах.	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
66.	Техника скользящего шага на лыжах с палками.	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
67.	Техника ступающим шагом с палками.	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
68.	Подвижные игры на лыжах.	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
69.	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	0	1	03.03.2023	Тестирование;
70.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок двумя руками с шага.	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
71.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Бросок двумя руками с шага.	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
72.	Эстафеты с мячами.	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
73.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Тестированиеотжиманий.	1	0	1	15.03.2023	Тестирование;
74.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Тестированиеприседаний.	1	0	1	17.03.2023	Тестирование;

75.	Тестирование подъема туловища за 30 сек. Броски набивного мяча.	1	0	1	20.03.2023	Тестирование;
76.	Эстафеты с мячом.	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
77.	Русские народные подвижные игры.	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
78.	Подвижная игра в пионербол.	1	0	1	27.03.2023	Практическая работа;
79.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Челночный бег, многоскоки (8 прыжков).	1	0	1	29.03.2023	Практическая работа;
80.	Челночный бег, многоскоки (8 прыжков).	1	0	1	31.03.2023	Практическая работа;
81.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	0	1	03.04.2023	Тестирование;
82.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
83.	Тестирование прыжка в длину с места.	1	0	1	07.04.2023	Тестирование;
84.	Тестирование подтягиваний на перекладине.	1	0	1	10.04.2023	Тестирование;
85.	Тестирование подъема туловища за 30 сек.	1	0	1	12.04.2023	Тестирование;
86.	Прыжки через скакалку.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
87.	Тестирование прыжков через скакалку.	1	0	1	17.04.2023	Тестирование;
88.	Тестирование вися на согнутых руках.	1	0	1	19.04.2023	Тестирование;
89.	Броски набивного мяча от груди, метание в цель.	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
90.	Тестирование метания в цель.	1	0	1	24.04.2023	Тестирование;
91.	Развитие выносливости.	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
92.	Тестирование бега 6 мин.	1	0	1	28.04.2023	Тестирование;

93.	Тестирование бега на 30 мин.	1	0	1	03.05.2023	Тестирование;
94.	Тестирование метания на дальность.	1	0	1	05.05.2023	Тестирование;
95.	Тестирование бега 1000 м.	1	0	1	10.05.2023	Тестирование;
96.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
97.	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
98.	Эстафеты с прыжками и метанием.	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
99.	Подвижные и спортивные игры.	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, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией

Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/01/15/metodicheskoe-posobie-dlya-uchiteley-fizicheskoy-kultury-i>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

<https://nsportal.ru/>

<https://infourok.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Скамейка гимнастическая жесткая, мостик гимнастический подпружиненный, мат гимнастический прямой, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая пристенная, перекладина настенная универсальная, мяч гимнастический, ковер гимнастический, планка для прыжков, мяч для метания, набор для подвижных игр, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая, мостик гимнастический подпружиненный, мат гимнастический прямой, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая пристенная, перекладина настенная универсальная, мяч гимнастический, ковер гимнастический, планка для прыжков, мяч для метания, набор для подвижных игр, ботинки для лыж, лыжи, лыжные палки.

