

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Каневской район
МБОУ ООШ № 21

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
_____ Пхенда М.С.

Протокол № 1
от «29» 08 2022 год

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
_____ Бабенко С.В.

от «29» 08 2022 год

УТВЕРЖДЕНО
Директор
_____ Наливайченко Н.И.

Педсовет, протокол №1
«29» 08 2022 год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 5030985)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Тихомирова Светлана Станиславовна
учитель начальных классов

х. Мигуты, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 96 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного развития. Физические упражнения для физкультурминуток 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 при приобретении 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	1	0	1	01.09.2022	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;	Устный опрос;	учебник "Физическая культура 1-4" Москва Просвещение 2016 г.стр.19-20
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1	22.11.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	учебник "Физическая культура 1-4"Москва Просвещение 2016 г.стр. 77-78
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	24.01.2023	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	учебник "Физическая культура 1-4" Москва Просвещение 2016 стр. 47-52
3.2.	Осанка человека	1	0	1	13.04.2023	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 прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Практическая работа;	учебник "Физическая культура1-4"Москва Просвещение 2016 г.стр. 25-33

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	25.05.2023	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; 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); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);	Практическая работа;	учебник "Физическая культура 1-4" Москва Просвещение 2016 г. стр. 120-123
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1	0	1	27.10.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Практическая работа;	Гимнастические маты, обручи, гимнастические палки http://www.trainer.h1.ru / сайт учителя физкультуры;
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	1	0	1	09.02.2023	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	Http://www.trainer.h1.ru / сайт учителя физкультуры; http://zdd.1september.ru
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	2	0	2	06.09.2022 08.09.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	Гимнастические маты, гимнастические скамейки, фишки, гимнастические палки, скакалки. http://www.trainer.h1.ru / сайт учителя физкультуры; http://zdd.1september.ru

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	4	19.10.2022 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 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);	Практическая работа;	Гимнастические маты, гимнастические скамейки, фишки, гимнастические палки, скакалки. http://www.trainer.h1.ru / сайт учителя физкультуры; http://zdd.1september.ru
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0	4	19.01.2023 23.01.2023	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;	http://www.trainer.h1.ru / сайт учителя физкультуры; http://zdd.1september.ru
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	0	0	0		нет;	нет;	нет
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	0	0	0		нет;	нет;	нет
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	11	0	11	02.09.2022 05.09.2022	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Практическая работа;	Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики http://www.school-collection.edu.ru Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	23.09.2022 27.09.2022	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;	Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики • http://www.trainer.h1.ru / сайт учителя физкультуры;
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	0	6	20.09.2022 22.09.2022	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;	Секундомер, рулетка, фишки, флажки, кубики http://www.trainer.h1.ru / сайт учителя физкультуры;
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	23	0	23	16.03.2023 08.04.2023	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	Баскетбольные мячи, фишки, свисток. http://www.trainer.h1.ru / сайт учителя физкультуры; Мячи, фишки, скакалки, обручи, флажки http://firstedi.ruzhurnaly/fizicheskayakultura-v-shkole/ журнал «Физическая куль-тура в школе»
Итого по разделу		56						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	5	0	5	04.11.2022 09.11.2022	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	http://firstedi.ruzhurnaly/fizicheskayakultura-v-shkole/ журнал «Физическая куль-тура в школе»;
Итого по разделу		5						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Техника безопасности на уроках физической культуры. Что понимается под физической культурой.	1	0	1	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. П/и «Два мороза»	1	0	1	06.09.2022	Устный опрос;
3.	Ходьба на носках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30м. П/и «Вызов номера».	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа;
4.	Обычный бег. Бег с ускорением 30-60м . П/и «Гусилебеди».	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;
5.	Бег (30м.) Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. П/и «Зайцы в огороде».	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
7.	Прыжок в длину с места. П/и «Зайцы в огороде».	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;
8.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания.	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние.	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
10.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и «Пятнашки». ОРУ	1	0	1	04.10.2022	Устный опрос;

11.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и«Горелки». ОРУ.	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;
12.	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и«Горелки». ОРУ.	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
13.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и«Третий лишний». ОРУ	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;
14.	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и«Третий лишний	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
15.	Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и«Октябрюта». ОРУ	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
16.	Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
17.	Техника безопасности с мячом.Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай-поймай»	1	1	0	27.10.2022	Устный опрос;
18.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай-поймай»	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
19.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
20.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах»	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;

21.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
22.	Режим дня школьника	1	0	1	22.11.2022	Устный опрос;
23.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
24.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
25.	Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
26.	Эстафеты с мячами. Игра«Охотники и утки»	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
27.	Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
28.	Специальные передвижения без мяча; передачи мяча на месте.	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
29.	Подвижные игры: «Волейбольные салочки»	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
30.	Передачи мяча на месте. Подвижные игры: «Мяч над головой»	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
31.	Подачи мяча. Подвижные игры: «Мяч над головой»	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;
32.	Прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Картошка» , «Волейбольные салочки»	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
33.	Подачи мяча, прием и ловля мяча. Подвижные игры: «Мяч перед собой», «Картошка»	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;

34.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Основная стойка. Построение в колонну по одному.	1	0	1	12.01.2023	Устный опрос;
35.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка.	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
36.	Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
37.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	24.01.2023	Устный опрос;
38.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Космонавты»	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
39.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
40.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые руки в сторону.	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
41.	Размыкание на вытянутые руки в сторону. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на г/скамейке.	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
42.	Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на г/скамейке.	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
43.	Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;
44.	Ходьба по г/скамейке. Перешагивание через мячи	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
45.	Лазание по г/стенке. Лазание по канату. ОРУ в движении. Игра «Ниточка и иголочка»	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;

46.	ОРУ в движении. Перелезание через коня. Лазание по г/стенке в упоре присев и стоя на коленях	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
47.	Перешагивание через набивные мячи. ОРУ в движении. Лазание по г/стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня (бревно)	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
48.	Техника безопасности на уроках подвижных игр.ОРУ. Игры: «К своим флажкам»	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
49.	ОРУ. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
50.	ОРУ. Игры: «Класс, Смирно!», «Октябрята»	1	0	1	28.03.2023	Практическая работа;
51.	ОРУ. Игры: «Метко в цель»,«Удочка»	1	0	1	30.03.2023	Практическая работа;
52.	ОРУ. Игры: «Волк во рву»,«Посадка картошки»	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
53.	ОРУ. Игры: «Капитаны»,«Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты.	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;
54.	ОРУ. Игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
55.	Осанка человека	1	0	1	13.04.2023	Устный опрос;
56.	Техника безопасности на уроках кроссовой подготовки.Равномерный бег 3 мин.	1	0	1	18.04.2023	Устный опрос;
57.	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;

58.	Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). П/и«Два мороза».	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
59.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Сочетание различных видов ходьбы.	1	0	1	27.04.2023	Устный опрос;
60.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (30м). ОРУ. Подвижная игра«День и ночь»	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;
61.	Бег (30м). Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
62.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Игра «Кузнечики».	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа;
63.	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. ОРУ. Подготовка к выполнению видов испытаний ГТО	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
64.	Метание теннисного мяча в цель (2х2) с 3-4 м. ОРУ. П/игра «Попади в мяч».	1	0	1	18.05.2023	Практическая работа;
65.	Метание теннисного мяча в цель (2х2) с 3-4 м.	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
66.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	25.05.2023	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	1	65		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1) Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
<http://www.school-collection.edu.ru>

2) сайт учителя физкультуры
<http://www.trainer.h1.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1) Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»
<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

2) «Открытый урок. Первое сентября»
<https://urok.1sept.ru/>

3) «Начальная школа»
<http://www.nachalka.com/>

4) Детский портал «Солнышко»
<http://www.solnet.ee/>

5) «Умники и умницы»
<http://www.umniki.ru/>
Eschool.pro

6) Шахматы онлайн
<https://levico.ru/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, разметка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца

