

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Департамент образования администрации города Перми

МАОУ "Лицей № 3" г. Перми

СОГЛАСОВАНО
Заместитель руководителя

_____ Алексеева Н.А.

Протокол №19
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Епанов В.И.

Приказ №№059 - 08/14 - 02 - 08/ - 165
от "30" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1483239)

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Захарова Елена Николаевна
Учитель физической культуры

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	0.5	0	0.5	01.09.2022 03.09.2022	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;	Устный опрос;	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
Итого по разделу		0.5						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	0.5	0	0.5	22.02.2023 24.02.2023	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос;	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
Итого по разделу		0.5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.5	0	0.5	23.12.2022 26.12.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
3.2.	Осанка человека	2	0	2	25.11.2022 01.12.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5	0	0.5	27.02.2023 28.02.2023	обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;	Устный опрос;	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	11.11.2022 14.11.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос;	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	4	0	4	17.11.2022 21.11.2022	разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	самоконтроль;	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	6	0	6	22.11.2022 24.11.2022	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	самоконтроль;	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	10	0	10	05.12.2022 19.12.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;	самоконтроль;	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	10	0	10	20.12.2022 22.12.2022	обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются выполнению туловища из положения лежа на спине и животе; сгибанию рук в упоре лежа; разучивают прыжки в группировке;	самоконтроль;	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2.5	0	2.5	16.01.2023 20.01.2023	разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	самоконтроль;	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	9.5	0	9.5	23.01.2023 11.02.2023	разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;;	самоконтроль;	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	10	12.09.2022 15.10.2022	обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;;	самоконтроль;	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	6	0	6	24.04.2023 05.05.2023	обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	самоконтроль;	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2.5	0	2.5	15.05.2023 22.05.2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;	самоконтроль;	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	24.5	0	24.5	17.10.2022 07.11.2022	обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);;	самоконтроль;	https://drive.google.com/file/d/1KOK4ukG8bI6UZrU49NXiP-_5EEv2gTsA/view
Итого по разделу		86						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	9	0	9	11.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	
Итого по разделу		9						
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.	Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	0	02.09.2022	самоконтроль;
2.	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и бег по прямой, по кругу с соблюдением дистанции. Подвижные игры на материале л/а.	1	0	1	06.09.2022	самоконтроль;
3.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подвижные игры с использованием строевых упражнений.	1	0	1	08.09.2022	самоконтроль;
4.	Бег по прямой, бег с изменением направления движения, бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра. Подвижные игры на материале л/а.	1	0	1	09.09.2022	самоконтроль;

5.	. Бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад. Подвижные игры на материале л/а.	1	0	1	13.09.2022	самоконтроль;
6.	. ОРУ на материале л/а: развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	1	15.09.2022	самоконтроль;
7.	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед. Комплекс ОРУ на формирование осанки. Подвижные игры на материале л/а.	1	0	1	16.09.2022	самоконтроль;
8.	. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед. Комплекс ОРУ на формирование осанки	1	0	1	20.09.2022	самоконтроль;
9.	ОРУ на материале л/а: развитие быстроты. Подвижные игры.	1	0	1	22.09.2022	самоконтроль;
10.	. Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением вперед. Комплекс ОРУ на формирование осанки. Игры.	1	0	1	23.09.2022	самоконтроль;
11.	Техника прыжка в длину с места. Комплекс ОРУ на развитие силовых способностей. Эстафеты с бегом и прыжками	1	0	1	27.09.2022	самоконтроль;
12.	ОРУ на материале л/а: развитие силы и координации. Подвижные игры на материале л/а.	1	0	1	29.09.2022	самоконтроль;

13.	Прыжок в длину с места. Комплекс ОРУ на развитие силовых способностей. Подвижные игры с бегом и прыжками. Комплекс ОРУ на развитие силы	1	0	1	30.09.2022	самоконтроль;
14.	Прыжок в длину с места. Комплекс ОРУ на развитие координации. Игры и эстафеты с бегом и прыжками.	1	1	0	05.12.2022	Тестирование;
15.	ОРУ на материале л/а: развитие быстроты и силы. Подвижные игры на материале л/а.	1	0	1	06.10.2022	самоконтроль;
16.	Знания о физической культуре. Физическая культура. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	1	0	1	07.10.2022	самоконтроль;
17.	Знания о физической культуре. Физическая культура. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	1	0	1	10.10.2022	самоконтроль;
18.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Игры с речитативом	1	0	1	13.10.2022	самоконтроль;

19.	Подбрасывание и ловля двумя руками баскетбольных и волейбольных мячей. Эстафеты с мячом «Гонка мячей в колоннах».	1	0	1	14.10.2022	самоконтроль;
20.	Ловля и удары волейбольного и баскетбольного мяча в пол двумя руками. Игры и эстафеты с мячами.	1	0	1	17.10.2022	самоконтроль;
21.	ОРУ для развития координации и силы. Игры с речетативом и с считалками.	1	0	1	20.10.2022	самоконтроль;
22.	Передача и ловля низко летящего мяча двумя руками. Подвижные игры с большим мячом.	1	0	1	21.10.2022	самоконтроль;
23.	Передача и ловля мяча двумя руками летящего на уровне груди. Подвижные игры с большим мячом.	1	0	1	24.10.2022	самоконтроль;
24.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	1	0	1	27.10.2022	самоконтроль;
25.	Передача и ловля мяча двумя руками. Подвижные игры с ловлей и передачей мяча.	1	0	1	28.10.2022	самоконтроль;
26.	Подвижные игры с мячом.	1	0	1	31.10.2022	самоконтроль;
27.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. ОРУ для развития быстроты и координации.	1	0	1	03.11.2022	самоконтроль;

28.	Броски мяча в корзину двумя руками снизу. Эстафеты с мячом: ведение и броски мяча.	1	0	1	04.11.2022	самоконтроль;
29.	Броски мяча в корзину двумя руками снизу. Эстафеты с мячом: ведение и броски мяча.	1	0	1	07.11.2022	самоконтроль;
30.	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Организация и проведение игр в спортивных залах: «Пятнашки», «Горелки» и др..	1	0	1	10.11.2022	Устный опрос;
31.	. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1	0	1	11.11.2022	Устный опрос;
32.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры.	1	0	1	14.11.2022	самоконтроль;
33.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; Комплекс физических упражнений для утренней зарядки.	1	0	1	17.11.2022	самоконтроль;
34.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; Комплекс физических упражнений для утренней зарядки.	1	0	1	18.11.2022	самоконтроль;

35.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; ОРУ для развития силы.	1	0	1	21.11.2022	самоконтроль;
36.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; ОРУ для развития силы.	1	0	1	24.11.2022	самоконтроль;
37.	ОРУ для развития силы и формирования осанки. Подвижные игры.	1	0	1	25.11.2022	самоконтроль;
38.	Строевые упражнения: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе; ОРУ для формирования осанки. Подвижные игры.	1	0	1	28.11.2022	самоконтроль;
39.	Комплекс физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Игры.	1	0	1	01.12.2022	самоконтроль;
40.	Строевые упражнения: повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе; ОРУ для формирования осанки. Игры.	1	0	1	02.12.2022	Тестирование;

41.	Строевые упражнения: повороты на право и на лево. Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа; Эстафеты с бегом и прыжками.	1	0	1	12.12.2022	самоконтроль;
42.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0	1	08.12.2022	самоконтроль;
43.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа; Подвижные игры на материале гимнастики	1	0	1	09.12.2022	самоконтроль;
44.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами; Подвижные игры на материале гимнастики.	1	0	1	15.12.2022	самоконтроль;
45.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. ОРУ для развития гибкости и силы. Игры на внимание.	1	0	1	16.12.2022	самоконтроль;
46.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами; Игры.	1	0	1	19.12.2022	самоконтроль;

47.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью, Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Подвижные игры.	1	0	1	22.12.2022	самоконтроль;
48.	Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1	0	1	23.12.2022	Устный опрос;
49.	Оздоровительная физическая культура: Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	0	1	26.12.2022	самоконтроль;
50.	Переноска лыж к месту занятия, надевание и очистка лыж. Основная стойка лыжника. Техника ступающего шага без палок.	1	0	1	29.12.2022	самоконтроль;
51.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	1	30.12.2022	самоконтроль;
52.	Переноска, надевание и очистка лыж. Основная стойка при передвижении на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1	0	1	16.01.2023	самоконтроль;
53.	Основная стойка при передвижении на лыжах. Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1	0	1	19.01.2023	самоконтроль;

54.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	0	1	20.01.2023	самоконтроль;
55.	Основная стойка при передвижении на лыжах. Ступающий шаг.	1	0	1	23.01.2023	самоконтроль;
56.	Ступающий шаг без палок. Техника скользящего шага.	1	0	1	26.01.2023	самоконтроль;
57.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ОРУ для развития силы и гибкости.	1	1	0	27.01.2023	Тестирование;
58.	Ступающий шаг. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1	30.01.2023	самоконтроль;
59.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ОРУ для развития выносливости и координации. Эстафеты .	1	0	1	02.02.2023	самоконтроль;
60.	Техника передвижения скользящим шагом. Встречные эстафеты.	1	0	1	03.02.2023	самоконтроль;
61.	Скользящий шаг. Игры и эстафеты.	1	1	0	06.02.2023	Зачет;
62.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ОРУ для развития выносливости. Подвижные игры.	1	0	1	09.02.2023	самоконтроль;

63.	Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижные игры на материале лыжных гонок: встречные эстафеты.	1	0	1	10.02.2023	самоконтроль;
64.	Подвижные игры на материале лыжных гонок. Развитие выносливости.	1	0	1	13.02.2023	самоконтроль;
65.	Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ОРУ для развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	16.02.2023	самоконтроль;
66.	Прикладно-ориентированная физическая культура Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. ОРУ для развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	17.02.2023	самоконтроль;
67.	Оздоровительная физическая культура. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	1	0	1	27.02.2023	самоконтроль;
68.	Техника ловли и передачи мяча двумя руками. Эстафеты с мячом в колонне и шеренге.	1	0	1	02.03.2023	самоконтроль;

69.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Организация и проведение подвижных игр в спортивном зале.	1	0	1	03.03.2023	самоконтроль;
70.	Техника ловли и передачи мяча двумя руками сверху. Эстафеты с бегом и прыжками с мячом.	1	0	1	06.03.2023	самоконтроль;
71.	Ведение большого мяча на месте. Подвижные игры с мячами.	1	0	1	09.03.2023	самоконтроль;
72.	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подвижные игры с речетативом.	1	0	1	10.03.2023	самоконтроль;
73.	Броски мяча в вертикальную мишень различными способами. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Подвижные игры с речетативом.	1	0	1	13.03.2023	самоконтроль;
74.	Ведение мяча, броски мяча в вертикальную мишень различными способами. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Подвижные игры с бросками мяча в мишень.	1	0	1	16.03.2023	самоконтроль;

75.	Ведение мяча, броски мяча в вертикальную мишень различными способами. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Подвижные игры с бросками мяча в мишень.	1	0	1	17.03.2023	самоконтроль;
76.	Ведение мяча, бросок мяча, ловля мяча. Подвижные игры с мячом («Утки, охотники», «Метко в цель» и другие).	1	0	1	20.03.2023	самоконтроль;
77.	Ведение, броски, ловля мяча. Подвижные игры с мячом («Перестрелка», «вышибалы» и другие).	1	0	1	23.03.2023	самоконтроль;
78.	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Подвижные игры с мячом.	1	1	0	24.03.2023	Устный опрос;
79.	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Подвижные игры с мячом («Перестрелка», «Вышибалы» и другие).	1	0	1	03.04.2023	Устный опрос;
80.	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Подвижные игры и эстафеты с мячом («Перестрелка», «Вышибалы» «Гонка мячей»).	1	1	0	06.04.2023	Устный опрос;
81.	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Подвижные игры самостоятельно организованные.	1	0	1	07.04.2023	самоконтроль;

82.	Способы самостоятельной деятельности: Правила составления и соблюдения режима дня. Правила техники безопасности на уроках л/а.	1	0	1	10.04.2023	самоконтроль;
83.	Бег с высоким подниманием бедра, захлёстыванием голени назад, высокий старт. Подвижные игры на материале л/а: бег, прыжки.	1	0	1	13.04.2023	самоконтроль;
84.	Подвижные игры на материале л/а: бег, прыжки.	1	0	1	14.04.2023	самоконтроль;
85.	Высокий старт с последующим ускорением. Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	1	17.04.2023	самоконтроль;
86.	Высокий старт, челночный бег. Подвижные игры на материале л/а: эстафеты с бегом и прыжками.	1	0	1	20.04.2023	самоконтроль;
87.	ОРУ для развитие координации и силы. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1	0	1	21.04.2023	самоконтроль;
88.	Прыжковые упражнения: на одной ноге, двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Подвижные игры на материале л/а: бег, прыжки.	1	0	1	24.04.2023	самоконтроль;
89.	Прыжковые упражнения: на одной ноге, двух ногах на месте и с продвижением вперёд, прыжок в длину с места. Подвижные игры на материале л/а: бег, прыжки.	1	0	1	27.04.2023	самоконтроль;
90.	ОРУ на материале л/а: развитие быстроты и силовых способностей. Подвижные игры на материале л/а: бег, прыжки.	1	0	1	28.04.2023	самоконтроль;

91.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места, спрыгивания и запрыгивания на гимнастическую скамейку. Подвижные игры на материале л/а: бег, прыжки.	1	0	1	04.05.2023	самоконтроль;
92.	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры с бегом и прыжками..	1	1	0	05.05.2023	Зачет;
93.	Итоговая проверочная работа по физической культуре (зачет).	1	1	0	11.05.2023	Тестирование;
94.	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами Подвижные игры с бегом и прыжками.	1	0	1	12.05.2023	самоконтроль;
95.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры на материале легкой атлетики.	1	0	1	15.05.2023	самоконтроль;
96.	ОРУ на материале л/а: развитие силовых способностей. Подвижные игры на материале л/а: бег, прыжки.	1	0	1	18.05.2023	самоконтроль;
97.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры и эстафеты с бегом и прыжками.	1	0	1	19.05.2023	самоконтроль;
98.	Подвижные игры на материале л/а: эстафеты с бегом и прыжками.	1	0	1	22.05.2023	самоконтроль;
99.	Подвижные игры на материале л/а: эстафеты с бегом и прыжками.	1	0	1	25.05.2023	самоконтроль;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	7	91		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ, инфоурок, ЦОК

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ