

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Администрация Новоселовского района

МБОУ Толстомысенская СОШ № 7

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

Попкова А.В. *А.В. Попкова*

Протокол №15
от "29" август 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора

Погодина Е.А. *Е.А. Погодина*

Приказ №119
от "31" августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Клейнкнехт Светлана Анатольевна
учитель физической культуры

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 2 часа в неделю, суммарно 66 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	1	0	0	05.09.2022	- 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;	Инфоурок. Презентация на тему «Понятия о физической культуре».
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0	26.09.2022 14.10.2022	знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	Практическая работа;	РЭШ. Урок №3.
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	17.10.2022	знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	Сайт «Инфоурок»
3.2.	Осанка человека	1	0	0	28.10.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки	Устный опрос;	Видео урок:
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	09.01.2023	<ul style="list-style-type: none"> - 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). 	Устный опрос;	Сайт «Интернет-урок»
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	08.09.2022	- 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;	Устный опрос;	Сайт «Инфоурок» Сайт «ФизкультУра» Презентация на тему "Роль бега в поддержании и укреплении здоровья школьника»
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	0	09.09.2022 16.09.2022	- знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; - наблюдают образец техники учителя; - уточняют требования; - к выполнению отдельных исходных положений разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы; положения лёжа).	Практическая работа;	Сайт «Инфоурок»
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	0	2	05.12.2022 15.12.2022	- 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;	РЭШ. Урок № 26.

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	2	16.12.2022	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; - разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг, гимнастический бег, чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); - разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками, перекладывание с одной руки на другую, прокатывание под ногами, поднятие ногами из положения лёжа на полу); - разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение 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;	РЭШ. Урок № 2.
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0	2	07.11.2022 29.11.2022	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	Устный опрос; тестирование;	РЭШ. Урок № 28.

4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	26.01.2023 29.01.2023	- по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; - разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	РЭШ. Урок № 18.
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	5	0	1	02.02.2023 13.02.2023	- наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; - разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; - разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	Устный опрос; Тестирование;	РЭШ. Урок № 18. РЭШ. Урок № 19. РЭШ. Урок № 20. РЭШ. Урок № 21. РЭШ. Урок № 22. Видеоуроки:
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	0	0	03.04.2023 06.04.2023	- 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);	Практическая работа; устный опрос;	РЭШ. Урок № 10.

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	1	20.03.2023 23.03.2023	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	Тестирование;	РЭШ. Урок № 12.
------	---	---	---	---	--------------------------	---	---------------	-----------------

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	0	2	23.09.2022	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - сбоку) выполнение техники челночного бега; выполнение беговых упражнений с изменением направления, движения; - пробегание под гимнастической перекладиной; бег с кубиками. 	Устный опрос; Тестирование;	Видеоуроки . Сайт«Инфоурок» РЭШ. Урок № 11. Видеоуроки. Видео урок: РЭШ. Урок № 9.
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	22	0	0	22.12.2022 29.12.2022	<ul style="list-style-type: none"> - 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; 	Устный опрос;	РЭШ. Урок № 43. РЭШ. Урок № 44. РЭШ. Урок № 45. Видеоуроки.
Итого по разделу		53						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	0	0	15.05.2023 25.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос;	Видеоуроки.
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		66	0	12				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Что понимается под физической культурой? Изучение нового материала.	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
2.	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры. Ходьба. Бег.	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа;
3.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	0	12.09.2022	Устный опрос;
4.	Бег в колонне по одному.	1	0	0	15.09.2022	Устный опрос;
5.	Прыжок в длину с места. Подготовка комплекса ГТО	1	0	1	19.09.2022	Тестирование;
6.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	22.09.2022	Тестирование;
7.	Метание малого мяча. Подготовка комплекса ГТО	1	0	1	26.09.2022	Тестирование;
8.	Челночный бег 3X10. Бег с изменением направления.	1	0	1	29.09.2022	Тестирование;
9.	Игры на закрепление и совершенствование развития навыков бега.	1	0	0	03.10.2022	Практическая работа;
10.	Игра «Класс, смирно!». Эстафеты.	1	0	0	06.10.2022	Практическая работа;
11.	Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1	0	0	10.10.2022	Практическая работа;
12.	Подвижные игры «Удочка», «С кочки на кочку».	1	0	0	13.10.2022	Практическая работа;
13.	Упражнения и игры на внимание «Летает, не летает».	1	0	0	17.10.2022	Практическая работа;

14.	Упражнения и игры на внимание Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам».	1	0	0	20.10.2022	Практическая работа;
15.	Подвижные игры «Пустое место», «Весёлые старты».	1	0	0	24.10.2022	Практическая работа;
16.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Третий лишний»	1	0	0	27.10.2022	Практическая работа;
17.	История комплекса ГТО. Знакомство с нормативами 1 ступени.	1	0	0	31.10.2022	Устный опрос;
18.	Развитие различных видов спорта. Знакомство с нормативами 1 ступени.	1	0	0	03.11.2022	Устный опрос;
19.	Режим дня школьника, правила его составления и наблюдения	1	0	0	14.11.2022	Практическая работа;
20.	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	0	17.11.2022	Устный опрос;
21.	Исходные положения в физических упражнениях. Правила техники безопасности на уроках гимнастики.	1	0	0	21.11.2022	Устный опрос;
22.	Основные исходные положения.	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
23.	Осанка человека.	1	0	0	28.11.2022	Устный опрос;
24.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	01.12.2022	Практическая работа;
25.	Строевые приёмы и упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
26.	Гимнастические упражнения. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	0	08.12.2022	Практическая работа;
27.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	0	12.12.2022	Практическая работа;

28.	Упражнения с скакалкой.	1	0	0	15.12.2022	Практическая работа;
29.	Гимнастические прыжки. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка».	1	0	0	19.12.2022	Практическая работа;
30.	Подвижные игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам».	1	0	0	22.12.2022	Практическая работа;
31.	Подвижные игры с элементами спортивной игры футбол «Мяч в стенку», «Точный удар».	1	0	0	26.12.2022	Практическая работа;
32.	Подвижные игры с ведением мяча «Футбольные салки», «Точный пас».	1	0	0	29.12.2022	Практическая работа;
33.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	09.01.2023	Устный опрос;
34.	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	1	0	0	12.01.2023	Практическая работа;
35.	Акробатические упражнения. Прыжки.	1	0	0	16.01.2023	Практическая работа;
36.	Акробатические комбинации.	1	0	0	19.01.2023	Зачет;
37.	Акробатические упражнения. Ползание по-пластунски. Эстафеты.	1	0	0	23.01.2023	Тестирование;
38.	Строевые команды в лыжной подготовке. Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	0	0	26.01.2023	Устный опрос;
39.	Передвижение на лыжах ступающим шагом	1	0	0	30.01.2023	Практическая работа;
40.	Передвижение на лыжах скользящим шагом	1	0	0	02.02.2023	Практическая работа;

41.	Передвижение попеременным двушажным ходом без палок.	1	0	0	06.02.2023	Практическая работа;
42.	Передвижение попеременным двушажным ходом с палками.	1	0	0	09.02.2023	Практическая работа;
43.	Прохождение дистанции 1 км попеременным двушажным ходом. Зимние забавы	1	0	0	13.02.2023	Зачет;
44.	Подвижные игры на лыжах «По местам», «Шире шаг».	1	0	0	16.02.2023	Практическая работа;
45.	Подвижные игры на лыжах «Сильнее толкнись», «Вызов номеров».	1	0	0	27.02.2023	Практическая работа;
46.	Подвижные игры на лыжах «Обгон», «С горки на горку».	1	0	0	02.03.2023	Практическая работа;
47.	Требования к нормативам ВФСК ГТО- 1 ступень. Спуск со склона и подъем «лесенкой» на лыжах. А. Ахатова- олимпийская чемпионка по биатлону.	1	0	0	06.03.2023	Устный опрос;
48.	Прохождение дистанции 1 км Техника подъемов и спусков.	1	0	0	09.03.2023	Зачет;
49.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	0	13.03.2023	Устный опрос;
50.	Высокий старт. Бег с ускорением.	1	0	1	16.03.2023	Тестирование;
51.	Прыжок в длину с места	1	0	1	20.03.2023	Тестирование;
52.	Прыжок в длину с прямого разбега.	1	0	0	23.03.2023	Тестирование;
53.	Метание малого мяча.	1	0	1	03.04.2023	Тестирование;
54.	Челночный бег 3х10. Эстафеты.	1	0	1	06.04.2023	Тестирование;

55.	Подвижные игры «Догонялки». Правила подвижных игр.	1	0	0	10.04.2023	Практическая работа;
56.	Подвижная игра «Белые медведи». Игра «Перебежка с предметами».	1	0	0	13.04.2023	Практическая работа;
57.	Подвижные игры «Салки», «Салки с лентой»	1	0	0	17.04.2023	Практическая работа;
58.	Соревнования по подвижным играм. Подвижная игра «Волк во рву».	1	0	0	20.04.2023	Практическая работа;
59.	Комбинированная эстафета. Подвижная игра «Горелки».	1	0	0	24.04.2023	Практическая работа;
60.	Подвижные игры «Удочка», «Аисты». Эстафета.	1	0	0	27.04.2023	Практическая работа;
61.	Подвижные игры с прыжками «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета.	1	0	0	04.05.2023	Практическая работа;
62.	Подвижная игра «Не намочи ног». Эстафета.	1	0	0	08.05.2023	Практическая работа;
63.	Подвижные игры с мячом: «Попади в обруч», «Бросай -поймай».	1	0	0	11.05.2023	Практическая работа;
64.	Подвижные игры: Перестрелка. Эстафета со скакалками.	1	0	0	15.05.2023	Практическая работа;
65.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1	0	1	18.05.2023	Устный опрос;
66.	Бег на время 1000м. Подвижные игры на выбор. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.	1	0	0	22.05.2023	Практическая работа; Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	12		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

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

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

которые входят в предметную линию В.И. Ляха;;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Примерная программа воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.)

таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

- плакаты методические;

- стандарт начального общего образования по физической культуре;

- примерные программы по учебным предметам («Физическая культура. 1—4 класс»);
- рабочие программы по физической культуре;

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

- методические издания по физической культуре для учителей.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Видеоуроки. [п8://y\y.uoitbe.com\ya1sp?y=P1пдА\Сайт](http://p8://y\y.uoitbe.com\ya1sp?y=P1пдА\Сайт)

Инфоурок. [https://infourok.](https://infourok.ru/prezentaciyapo-fizkulturedlya-1-klassachto-takoefizkultura4143910.html)

[ru/prezentaciyapo-fizkulturedlya-1-klassachto-takoefizkultura4143910.html](https://infourok.ru/prezentaciyapo-fizkulturedlya-1-klassachto-takoefizkultura4143910.html)

Сайт

[https://infourok.](https://infourok.ru/kl_3548632.html)

[ru/kl_3548632.html](https://infourok.ru/kl_3548632.html)[https:// infourok.](https://infourok.ru/prezentaciyapo-fizkulturena-temumetaniemalogomyacha-smesta-klass2869478.html)

[ru/prezentaciyapo-fizkulturena-temumetaniemalogomyacha-smesta-klass2869478.html](https://infourok.ru/prezentaciyapo-fizkulturena-temumetaniemalogomyacha-smesta-klass2869478.html) 13-14

Сайт «Инфоурок»

<https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kultureishodnie-polozheniya-3128003.html>

РЭШ. Урок № 26.

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/>

РЭШ. Урок № 2.

[https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168](https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/)

896/

РЭШ. Урок № 30.

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223>

Видеоуроки.

<https://www.youtube.com/watch?v=jLtgYP8kXBQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=z4kjzvvGYK8>

<https://www.youtube.com/watch?v=nw5xNOs7>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

стенка гимнастическая;
бревно гимнастическое напольное;
скамейки гимнастические;
перекладина гимнастическая;
канат для лазанья;
маты гимнастические;
мячи набивные (1 кг);

скакалки гимнастические;
мячи малые (резиновые, теннисные);
палки гимнастические;
обручи гимнастические;
планка для прыжков в высоту;
стойки для прыжков в высоту;
рулетка измерительная (10 м, 50 м);
щиты с баскетбольными кольцами;
большие мячи (резиновые, баскетбольные);
стойки волейбольные;
сетка волейбольная;
мячи средние резиновые;
гимнастические кольца;
аптечка медицинская.

Лыжи и лыжные палки
Лыжные ботинки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мяч набивной (1 кг) 4
Мяч малый (теннисный) 1 на 2 чел
Скакалка гимнастическая 1 на 2 чел
Мяч малый (мягкий) 1 на 2 чел
Палка гимнастическая 1 на 2 чел
Мячи баскетбольные 1 на 2 чел
Сетка для переноса малых мячей
1
Мячи футбольные 2
Сетка для переноса и хранения мячей
1
Ворота для мини-футбола 2
Мяч набивной (1 кг)

