

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №512
Невского района Санкт-Петербурга

"Принята"

Педагогическим Советом
ГБОУ СОШ № 512
Протокол № 14
от "31" августа 2022 года

"Утверждаю"

Приказ № 270
от " 31 " августа 2022 года
Директор ГБОУ СОШ № 512
Г.А.Тихонова



Рабочая программа
по учебному предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 1 класса

Срок реализации рабочей программы: 1 год

Санкт – Петербург

2022-2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2	08.09.2022 09.09.2022	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;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	2	14.09.2022 15.09.2022	знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	12.09.2022 13.09.2022	знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	06.10.2022 07.10.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	13.10.2022 14.10.2022	устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	3	0	3	09.11.2022 11.11.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	1	2	24.11.2022 25.11.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;	Устный опрос; и практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	0	5	12.12.2022 14.12.2022	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5	0	5	19.12.2022 20.12.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	3	1	2	26.12.2022 27.12.2022	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;;	Практическая работа; и устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3	11.01.2023 12.01.2023	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	5	0	5	19.01.2023 20.01.2023	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	3	0	3	13.02.2023 15.02.2023	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	1	2	20.02.2023 21.02.2023	разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;	Практическая работа; и устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3	0	3	07.03.2023 14.03.2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	38	0	38	03.04.2023 14.04.2023	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
Итого по разделу		74						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	7	11	08.05.2023 15.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; и устный опрос;	-

Итого по разделу	18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	10	89	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Вводный инструктаж по «Охране труда». Правила по технике безопасности на уроках физической культуры».	1	0	1	01.09.2022	Практическая работа;
2.	Урок – путешествие. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	1	0	1	02.09.2022	Практическая работа;
3.	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы, бега. Игра «Слушай сигнал». Бег-30 м.	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа;
4.	Спортивный марафон. Игра«Кошки - мышки». Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа;
5.	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
6.	Спортивный марафон. Игра«У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места	1	1	0	12.09.2022	Практическая работа; и зачет;
7.	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». Развитие выносливости. Понятие скорость бега	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;

8.	Урок-игра. «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	1	1	0	14.09.2022	Практическая работа; и зачет;
9.	Урок-игра. Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря.	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
10.	Урок-игра. Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
11.	Урок-игра. ТБ при метании набивного мяча. Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. Игра «Воробьи и вороны».	1	1	0	22.09.2022	Практическая работа; и зачет;
12.	Урок-игра. «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
13.	Урок-игра. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
14.	Урок-игра. Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. Игра	1	1	0	28.09.2022	Практическая работа; и зачет;
15.	Урок-игра. «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;

16.	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»).	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
17.	Урок-игра. Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;
18.	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
19.	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа; и тестирование ;
20.	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа; и тестирование ;
21.	Урок-игра. Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
22.	Урок – путешествие. «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
23.	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;

24.	Ведение и передачи баскетбольного мяча. Подвижная игра "Круговая охота"	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
25.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись». Челночный бег.	1	1	0	26.10.2022	Практическая работа; и тестирование
26.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — беги».	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа;
27.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Салки с ведением».	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
28.	Спортивный марафон«Внимание, на	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
29.	Игра «Капитаны».	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
30.	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа; и устный опрос;
31.	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
32.	Группировка, перекаты. Подвижная игра "Иголка и нитка"	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
33.	Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра«Тройка.	1	1	0	22.11.2022	Практическая работа; и тестирование
34.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
35.	Стойка на лопатках. Игра«Через холодный	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;

36.	Урок – викторина «Основные способы передвижения». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
37.	Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа; и устный опрос;
38.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90 гр. Подвижная игра "Пройди без шумно"	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
39.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены». Прыжки на скакалке.	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
40.	Урок – соревнование «Лазание по гимн. скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей полос	1	1	0	07.12.2022	Практическая работа;
41.	Закрепить способы лазания и перелезания различными способами	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
42.	Перелезание через гимнастического коня.	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
43.	Урок соревнование "Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и прелезания". Подвижная игра "Посадка картофеля"	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;

44.	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа; и тестирование
45.	Подвижная игра «Охотники и утки».	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
46.	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
47.	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка» Пресс за 1 мин.	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;
48.	Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе и беге. Развитие ловкости. Охрана труда на каникулах.	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
49.	Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки.	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
50.	Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.	1	0	1	29.12.2022	Практическая работа;
51.	Скользкий шаг с палками. Контроль над дыханием и осанкой в медленном беге.	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
52.	Скользкий шаг без палок.	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
53.	Одноопорное скольжение. Бег 50 м.	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
54.	Подъёмы лесенкой, спуски в низкой стойке. Челночный бег.	1	1	0	17.01.2023	Практическая работа; и тестирование
55.	Подъёмы ёлочкой, спуски в средней стойке. Бег 100 м.	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
56.	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
57.	Передвижение на лыжах до 500 м. Бег 150 м.	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;

58.	Совершенствование спусков и подъёмов. Передвижение на лыжах до 1 км.	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
59.	Передвижение на лыжах до 1 км. Бег 200 м.	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
60.	Передвижение на лыжах 1 км. на результат.	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
61.	Повороты переступанием. Закрепление техники лыжных ходов. Бег 250 м.	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа; и тестирование
62.	Повороты махом. Закрепление техники лыжных ходов.	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
63.	Повороты переступанием в движении. Закрепление техники спусков и подъёмов. Бег 300 м.	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
64.	Торможение полуплугом.	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
65.	Торможение плугом. Смешанное передвижение до 1 км.	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
66.	Подведение итогов занятий по лыжной подготовке. Челночный бег.	1	1	0	14.02.2023	Практическая работа; и тестирование
67.	Техника безопасности при занятиях на уроках по физкультуре. Упражнения по станциям.	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа; и тестирование
68.	Урок – игра «Кто сильнее»	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
69.	Урок –соревнование «Кто сильнее» Приседание на результат	1	1	0	21.02.2023	Практическая работа; и тестирование

70.	Развитие прыгучести, укрепление мышц бедра голенистопа, коленного сустава.	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
71.	Урок-соревнование «Кто лучше прыгает»	1	0	1	23.02.2023	Практическая работа;
72.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «Воробьи - вороны».	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа; и устный опрос;
73.	Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения по станциям	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
74.	Развитие точности. Урок – игра.	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;
75.	Эстафеты, на развитие двигательных качеств Ведение мяча на месте.	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
76.	Эстафеты, на развитие двигательных качеств Ведение мяча в движении.	1	0	1	08.03.2023	Практическая работа;
77.	Эстафеты, на развитие двигательных качеств Метание мяча в цель.	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа; и тестирование
78.	Урок – Путешествие. Возникновение баскетбола. Т/б на уроках по спортиграм. Держание мяча, ловля. «Повтори за мной», «Вызов номеров».	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
79.	Техника передачи мяча двумя руками на месте.	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
80.	Техника катания и ведения мяча на месте.	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
81.	Техника бросков мяча в кольцо двумя руками снизу	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа;

82.	Урок-соревнование. Эстафеты на закрепление изученных навыков.	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
83.	Техника ведения и катания мяча в движении по прямой.	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;
84.	Сочетание техники ведения мяча шагом и передачи.	1	0	1	28.03.2023	Практическая работа;
85.	Урок – игра. Игры на совершенствование изученных навыков. Отжимание.	1	0	1	29.03.2023	Практическая работа; и тестирование
86.	Урок- путешествие. Игра в волейбол – что это такое. Держание волейбольного мяча. Жонглирование.	1	0	1	30.03.2023	Практическая работа;
87.	Т/б и правила поведения при занятиях по П/играм. Эстафеты с мячами. Игра«Бросай поймай». Развитие координации.	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
88.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
89.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств. Прыжки с места.	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;
90.	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
91.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
92.	Т/б на уроках по бегу. Бег с высокого старта 30 метров. Эстафеты.	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа; и тестирование
93.	Бег на короткие дистанции 20 и 30 метров с высокого старта. Эстафеты.	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа; и тестирование

94.	Бег на дистанцию 30 метров на результат	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа; и тестирование
95.	Метание малого мяча на дальность с места. Игра «Кто дальше»	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа; и тестирование
96.	Метание мяча по движущейся цели.	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;
97.	Урок – соревнование . Кто дальше. Метание на дальность.	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
98.	Урок- соревнование. ОФП. Подведение итогов четверти, итогов года. Охрана труда на каникулах.	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
99.	Резервный урок.	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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»;

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

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., ООО «Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение»;

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

примерные рабочие программы 1-4 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

наглядные пособия, проектор, интерактивная доска

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Интерактивная доска

