**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Администрация Прионежского Муниципального района

МОУ "Нововилговская средняя школа №3"

РАССМОТРЕНО   
методическим объединением   
учителей

УТВЕРЖДЕНО   
Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Корнева А.А.

Руководитель МО Приказ №  
\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Шамонтьева А.В. от "" г.

Протокол №  
от "" г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**   
 учебного предмета  
 «Физическая культура»

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

Составитель: Попова Валерия Михайловна,

Майорова Оксана Леонидовна  
учителя 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 физкультминуток 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 | 01.09.2022 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;;  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; | https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 2 | 0.25 | 1.75 | 12.09.2022 18.09.2022 | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей); | Тестирование; | https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 | 0.2 | 0.8 | 19.09.2022 25.09.2022 | знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;  знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня; | Устный  опрос; | https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 | 0.2 | 0.8 | 26.09.2022 30.09.2022 | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;  знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её  профилактики;;  определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;;  разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 | 0.2 | 0.8 | 03.10.2022 07.10.2022 | 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);  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; | https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 2 | 0 | 2 | 07.11.2022 17.11.2022 | 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; | Зачет;  Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 5 | 0.25 | 4.75 | 18.11.2022 27.11.2022 | 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); | Зачет;  Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 4 | 0.25 | 3.75 | 28.11.2022 09.12.2022 | 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; | Зачет;  Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 5 | 0.25 | 4.75 | 10.12.2022 22.12.2022 | наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;  разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);;  разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);;  разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение  сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);;  разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с  разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону); | Зачет;  Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Акробатические упражнения** | 5 | 0.25 | 4.75 | 23.12.2022 29.12.2022 | 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 сгибанию рук в положении упор лёжа;; | Устный  опрос;  Зачет; | https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 8 | 0 | 8 | 12.01.2023 31.01.2023 | 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; | https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 8 | 0 | 8 | 01.02.2023 19.02.2023 | 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;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 9 | 1 | 8 | 10.10.2022 30.10.2022 | обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;  обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);;  обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);;  обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с  равномерной ходьбой (по команде); | Зачет;  Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 9 | 0.5 | 8.5 | 01.05.2023 14.05.2023 | 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; | Зачет;  Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 9 | 0.5 | 8.5 | 15.05.2023 28.05.2023 | 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; | Зачет;  Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 10 | 0 | 10 | 01.03.2023 24.03.2023 | разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;;  разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;  обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);;  играют в разученные подвижные игры; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 74 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста**  **показателей физических качеств к**  **нормативным требованиям комплекса ГТО** | 18 | 6 | 12 | 07.04.2023 30.04.2023 | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Зачет;  Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Итого по разделу | 18 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 | 9.85 | 89.15 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды,**  **формы**  **контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Т.Б. на уроках физической культуры, обучение  построению в шеренгу, игра "У ребят порядок строгий"? Ознакомить с комплексом ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 05.09.2022 | Устный опрос; |
| 2. | Совершенствование  строевых упражнений  (повороты налево, право, кругом). Обучение технике бега, чем отличается бег от ходьбы. Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 07.09.2022 | Устный опрос; |
| 3. | Беговые упражнения,  равномерный бег в  чередовании с ходьбой,  веселые старты, подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 09.09.2022 | Устный опрос; |
| 4. | Прыжковые упражнения, обучение прыжкам на  скакалке, подвижные игры "Бездомный заяц", "Баба-Яга". | 1 | 0 | 1 | 12.09.2022 | Устный опрос; |
| 5. | Прыжковые упражнения,  прыжки на скакалке,  прыжок в длину с места,  правила соревнований по  прыжкам в длину с места,  подвижные игры "Бездомный заяц", "Баба- Яга". | 1 | 0 | 1 | 14.09.2022 | Устный опрос; |
| 6. | Обучение метанию мяча, преодоление полосы  препятствий с элементами гимнастики. | 1 | 0 | 1 | 15.09.2022 | Устный опрос; |
| 7. | Метание мяча в цель,  правила соревнований по метанию, подвижные игры "Снежки", "Городки". | 1 | 0 | 1 | 19.09.2022 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. | Метание мяча в цель,  упражнения с набивными мячами 1 кг., подвижные игры "Городки". | 1 | 0 | 1 | 21.09.2022 | Устный опрос; |
| 9. | Сдача нормативов. | 1 | 1 | 0 | 23.09.2022 | Практическая работа; |
| 10. | Развитие координационных способностей, полоса  препятствий. | 1 | 0 | 1 | 26.09.2022 | Устный опрос; |
| 11. | Развитие скоростных  способностей, подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 28.09.2022 | Устный опрос; |
| 12. | Развитие скоростных  способностей, подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 30.09.2022 | Устный опрос; |
| 13. | Т.Б. на уроках баскетбола, стойка баскетболиста, ловля и передача в парах,  подвижные игры. | 1 | 0.2 | 0.8 | 03.10.2022 | Устный опрос; |
| 14. | Стойка баскетболиста, ловля и передача в парах, ведение мяча на месте, подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 05.10.2022 | Устный опрос; |
| 15. | Ловля и передача в парах, ведение мяча на месте,  подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 07.10.2022 | Устный опрос; |
| 16. | Ловля и передача в парах, ведение мяча в движении, подвижные игры с  элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 10.10.2022 | Устный опрос; |
| 17. | Ловля и передача в парах, ведение мяча в движении, подвижные игры с  элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 12.10.2022 | Устный опрос; |
| 18. | Ловля и передача в парах, ведение мяча в движении, подвижные игры с  элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 14.10.2022 | Устный опрос; |
| 19. | Ведение мяча в движении, эстафеты с элементами  баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 17.10.2022 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20. | Ведение мяча в движении, эстафеты с элементами  баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 19.10.2022 | Устный опрос; |
| 21. | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 21.10.2022 | Устный опрос; |
| 22. | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 24.10.2022 | Устный опрос; |
| 23. | Ведение мяча правой и левой рукой, подвижные игры с  элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 26.10.2022 | Устный опрос; |
| 24. | Ведение мяча правой и левой рукой, подвижные игры с  элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 28.10.2022 | Устный опрос; |
| 25. | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 07.11.2022 | Устный опрос; |
| 26. | Подвижные игры с  элементами баскетбола. | 1 | 0 | 1 | 09.11.2022 | Устный опрос; |
| 27. | Т.Б. на уроках гимнастики, что такое группировка,  обучение кувырка вперед в группировке, упражнения в равновесии. | 1 | 0.2 | 0.8 | 11.11.2022 | Устный опрос; |
| 28. | Кувырок вперед в  группировке, упражнения в равновесии. | 1 | 0 | 1 | 14.11.2022 | Устный опрос; |
| 29. | Кувырок вперед в  группировке, упр. в  равновесии, лазание по наклонной скамейке. | 1 | 0 | 1 | 16.11.2022 | Устный опрос; |
| 30. | Кувырок вперед в  группировке, упражнения в равновесии, лазание по  наклонной скамейке. | 1 | 0 | 1 | 18.11.2022 | Устный опрос; |
| 31. | Кувырок вперед в  группировке, упражнения в равновесии, лазание по  наклонной скамейке. | 1 | 0 | 1 | 21.11.2022 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 32. | Кувырок вперед в  группировке, упражнения в равновесии, лазание по  наклонной скамейке. | 1 | 0 | 1 | 23.11.2022 | Устный опрос; |
| 33. | Степ -аэробика, кувырок вперед в группировке,  упражнения в равновесии, лазание по наклонной  скамейке. | 1 | 0 | 1 | 25.11.2022 | Устный опрос; |
| 34. | Степ -аэробика, кувырок  вперед в группировке, "мост" из положения лежа, лазание по наклонной скамейке,  комбинация с обручем. | 1 | 0 | 1 | 28.11.2022 | Устный опрос; |
| 35. | Степ -аэробика, кувырок  вперед в группировке, "мост" из положения лежа, лазание по наклонной скамейке,  комбинация с обручем. | 1 | 0 | 1 | 30.11.2022 | Устный опрос; |
| 36. | Степ -аэробика, кувырок  вперед в группировке, "мост" из положения лежа, лазание по наклонной скамейке,  комбинация с обручем. | 1 | 0 | 1 | 02.12.2022 | Устный опрос; |
| 37. | Профилактические  упражнения на осанку, акробатика, лазание по наклонной скамейке, упражнения в висе, в равновесии. | 1 | 0 | 1 | 05.12.2022 | Устный опрос; |
| 38. | Профилактические  упражнения на осанку, акробатика, лазание по наклонной скамейке, упражнения в висе, в равновесии. | 1 | 0 | 1 | 07.12.2022 | Устный опрос; |
| 39. | Профилактические  упражнения на осанку, акробатика, лазание по наклонной скамейке, упражнения в висе, в равновесии. | 1 | 0 | 1 | 09.12.2022 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 40. | Профилактические  упражнения на осанку, акробатика, лазание по наклонной скамейке, упражнения в висе, в равновесии. | 1 | 0 | 1 | 12.12.2022 | Устный опрос; |
| 41. | Профилактические  упражнения на осанку, акробатика, лазание по наклонной скамейке, упражнения в висе, в равновесии. | 1 | 0 | 1 | 14.12.2022 | Устный опрос; |
| 42. | Профилактические  упражнения для  плоскостопия, акробатика, лазание по наклонной  скамейке, комбинация с обручами. | 1 | 0 | 1 | 16.12.2022 | Устный опрос; |
| 43. | Упражнения на гибкость, лазание, акробатика. | 1 | 0.5 | 0.5 | 19.12.2022 | Практическая работа; |
| 44. | ОРУ, комбинация с обручами, лазание. | 1 | 0 | 1 | 21.12.2022 | Устный опрос; |
| 45. | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | 0 | 1 | 23.12.2022 | Устный опрос; |
| 46. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 26.12.2022 | Устный опрос; |
| 47. | Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 28.12.2022 | Устный опрос; |
| 48. | Ознакомление с правилами поведения на уроках лыжной подготовки, требование к  одежде, обуви, инвентарю. | 1 | 0.2 | 0.8 | 13.01.2023 | Устный опрос; |
| 49. | Обучение учащихся к  переноске, креплению лыж, обучение ступающим шагом без палок. | 1 | 0 | 1 | 16.01.2023 | Устный опрос; |
| 50. | Совершенствование  ступающего шага без палок, игра "Маятник". | 1 | 0 | 1 | 18.01.2023 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 51. | Обучение повороту  переступанием вокруг пяток лыж, передвижение по  лыжне ступающим шагом. | 1 | 0 | 1 | 20.01.2023 | Устный опрос; |
| 52. | Передвижение по лыжне  ступающим шагом,  совершенствование поворота переступанием вокруг пяток лыж. | 1 | 0 | 1 | 23.01.2023 | Устный опрос; |
| 53. | Передвижение по лыжне  ступающим шагом,  совершенствование поворота переступанием вокруг пяток лыж. | 1 | 0 | 1 | 25.01.2023 | Устный опрос; |
| 54. | Закрепление техники  поворота переступанием вокруг пяток лыж,  передвижение по учебной лыжне. | 1 | 0 | 1 | 27.01.2023 | Устный опрос; |
| 55. | Закрепление техники  поворота переступанием вокруг пяток лыж,  передвижение по учебной лыжне. | 1 | 0 | 1 | 30.01.2023 | Устный опрос; |
| 56. | Обучение повороту  переступанием с палками, передвижение ступающим шагом, игра "Подними  предмет". | 1 | 0 | 1 | 01.02.2023 | Устный опрос; |
| 57. | Обучение ступающему шагу с палками, поворот  переступанием с палками, игра "Горная тропа". | 1 | 0 | 1 | 03.02.2023 | Устный опрос; |
| 58. | Поворот переступанием, игра "Солнышко", передвижение ступающим шагом по лыжне. | 1 | 0 | 1 | 06.02.2023 | Устный опрос; |
| 59. | Обучение ступающему шагу в пологом подъеме, спуск в высокой стойке, игра  "Штурм высоты". | 1 | 0 | 1 | 08.02.2023 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 60. | Совершенствование  ступающего шага на  подъеме, спуск в высокой стойке, игра "Штурм  высоты". | 1 | 0 | 1 | 10.02.2023 | Устный опрос; |
| 61. | Обучение скользящему шагу без палок, спуск в основной стойке, подъем "елочкой". | 1 | 0 | 1 | 13.02.2023 | Устный опрос; |
| 62. | Совершенствование  скользящего шага без палок, спуск в основной стойке,  подъем "елочкой". | 1 | 0 | 1 | 15.02.2023 | Устный опрос; |
| 63. | Передвижение по учебной лыжне. | 1 | 0 | 1 | 17.02.2023 | Устный опрос; |
| 64. | Инструктаж по правилам игры в волейбол, о местах занятий и инвентаре. | 1 | 0.25 | 0.75 | 27.02.2023 | Практическая работа; |
| 65. | Стойка волейболиста,  упражнения с  волейбольными мячами, подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 01.03.2023 | Устный опрос; |
| 66. | Стойка волейболиста,  подводящие упражнения к верхней передачи,  подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 03.03.2023 | Устный опрос; |
| 67. | Подводящие упражнения к верхней передачи,  подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 06.03.2023 | Устный опрос; |
| 68. | Верхняя передача (работа со стенкой), подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 10.03.2023 | Устный опрос; |
| 69. | Верхняя передача (работа со стенкой), подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 13.03.2023 | Устный опрос; |
| 70. | Верхняя передача с  набрасыванием мяча  партнером, подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 15.03.2023 | Устный опрос; |
| 71. | Верхняя передача с  набрасыванием мяча  партнером, подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 17.03.2023 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 72. | Верхняя передача с  набрасыванием мяча  партнером, подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 20.03.2023 | Устный опрос; |
| 73. | Верхняя передача в парах, подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 22.03.2023 | Устный опрос; |
| 74. | Верхняя передача в парах, подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 24.03.2023 | Устный опрос; |
| 75. | Верхняя передача в парах, подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 10.04.2023 | Устный опрос; |
| 76. | Верхняя передача с ударом об пол, подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 12.04.2023 | Устный опрос; |
| 77. | Верхняя передача с ударом об пол, подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 14.04.2023 | Устный опрос; |
| 78. | Верхняя передача с ударом об пол, подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 17.04.2023 | Устный опрос; |
| 79. | Верхняя передача ( работа со стенкой). | 1 | 0 | 1 | 19.04.2023 | Устный  опрос;  Письменный контроль; |
| 80. | Т.Б. на уроках легкой  атлетике, развитие  скоростных способностей. | 1 | 0.25 | 0.75 | 21.04.2023 | Практическая работа; |
| 81. | Прыжковые упражнения, прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | 24.04.2023 | Устный опрос; |
| 82. | Метание мяча в цель, подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 26.04.2023 | Устный опрос; |
| 83. | Метание мяча в цель, подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 28.04.2023 | Устный опрос; |
| 84. | Метание мяча в цель, подвижные игры. | 1 | 0.8 | 0.2 | 02.05.2023 | Практическая работа; |
| 85. | Прыжковые упражнения, прыжок в высоту. | 1 | 0 | 1 | 04.05.2023 | Устный опрос; |
| 86. | Прыжковые упражнения, прыжок в высоту. | 1 | 0 | 1 | 05.05.2023 | Устный опрос; |
| 87. | Прыжковые упражнения, прыжок в высоту. | 1 | 0 | 1 | 08.05.2023 | Устный опрос; |
| 88. | Прыжковые упражнения, прыжок в высоту. | 1 | 1 | 0 | 10.05.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 89. | Скоростно силовая тренировка. | 1 | 0 | 1 | 12.05.2023 | Устный опрос; |
| 90. | Скоростно силовая тренировка. | 1 | 0 | 1 | 15.05.2023 | Устный опрос; |
| 91. | Эстафеты, подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 16.05.2023 | Устный опрос; |
| 92. | Беговые упражнения, челночный бег 3\*10. | 1 | 1 | 0 | 18.05.2023 | Практическая работа; |
| 93. | Метание малого мяча в цель. | 1 | 0 | 1 | 19.05.2023 | Устный опрос; |
| 94. | Метание малого мяча в цель. | 1 | 1 | 0 | 22.05.2023 | Практическая работа; |
| 95. | Метание на дальность. | 1 | 0.8 | 0.2 | 23.05.2023 | Практическая работа; |
| 96. | Беговые упражнения, бег 30, 60 м. | 1 | 1 | 0 | 25.05.2023 | Практическая работа; |
| 97. | Прыжковые упр, прыжок в длину с места. | 1 | 0.8 | 0.2 | 26.05.2023 | Практическая работа; |
| 98. | Кросс 1000 м. | 1 | 1 | 0 | 29.05.2023 | Практическая работа; |
| 99. | Полоса препятствий. | 1 | 0 | 1 | 30.05.2023 | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 10 | 89 | | |

**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**

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

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

Примерные программы по физической культуре ФГОС.

-Железняк Ю.Д. спортивные и подвижные игры. М., «ФиС», 1984г.

-Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., «Вако» 2004.

-Левченко А.Н. Игры, которых не было. М., «Педагогическое сообщество России», 2007г.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/«Открытый урок. Первое сентября»  
https://urok.1sept.ru/  
«Начальная школа»  
http://www.nachalka.com/   
Азбука в картинках   
http://bomoonlight.ru/azbuka  
«Раскраски онлайн»  
Детские игры | Раскраски онлайн (teremoc.ru)   
Детский портал «Солнышко»  
http://www.solnet.ee/   
Детский онлайн-конкурс «Интернешка»  
http://interneshka.net/index.phtml  
«Умники и умницы»  
http://www.umniki.ru/   
https://resh.edu.ru/   
https://uchi.ru/

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Интерактивная доска;   
ноутбук;   
акустическая система.

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца и т.д.