# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образования города Боготола

МБОУ СОШ № 2

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО учителей

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Спиридонова Н.П. Быленкова В.В. Борисенко Д.А.

Протокол №71/1

от "31" августа2022 г.

Протокол №71/1

от "31" августа 2022 г.

Приказ №71/1

от "31" августа2022 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 3763238)

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Баландина Юлия Сергеевна учитель физической культуры

г. Боготол 2022

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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 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** | 2 | 0 | 0 | 01.09.2022  06.09.2022 | 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 сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними; | Устный опрос; | ЦОК |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 2 | 0 | 0 | 08.09.2022  09.09.2022 | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; | Устный опрос; | ЦОК |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 2 | 0 | 0 | 15.09.2022  16.09.2022 | 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; | ЦОК |
| 3.2. | **Осанка человека** | 2 | 0 | 0 | 20.09.2022  21.09.2022 | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;  знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; | Устный опрос; | ЦОК |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 2 | 0 | 0 | 29.09.2022  30.09.2022 | обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;  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); | Устный опрос; Практическая работа; | ЦОК |
| Итого по разделу | | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 1 | 0 | 1 | 27.10.2022 | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;  знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; | Устный опрос; | ЦОК |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 1 | 0 | 1 | 08.11.2022 | 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); | Практическая работа; | ЦОК |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 3 | 0 | 3 | 10.11.2022  17.11.2022 | 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; | ЦОК |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 3 | 0 | 3 | 22.11.2022  29.11.2022 | наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;  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; | ЦОК |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения** | 3 | 0 | 3 | 01.12.2022  08.12.2022 | 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 подъёму ног из положения лёжа на животе;;  обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; | Практическая работа; | ЦОК |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 3 | 0 | 3 | 29.12.2022  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;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках; | Практическая работа; | ЦОК |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 7 | 0 | 7 | 17.01.2023  07.02.2023 | 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 скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);;  разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции; | Практическая работа; | ЦОК |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 8 | 0 | 8 | 04.04.2023  18.04.2023 | 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 невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);;  обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);;  обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде); | Практическая работа; | ЦОК |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 3 | 0 | 3 | 04.10.2022  06.10.2022 | знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;  обучаются прыжку в длину с места в полной координации; | Практическая работа; | ЦОК |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 3 | 0 | 3 | 25.04.2023  02.05.2023 | 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; | Практическая работа; | ЦОК |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 18 | 0 | 18 | 02.03.2023  23.03.2023 | 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; | ЦОК |
| Итого по разделу | | 53 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 3 | 0 | 3 | 04.05.2023  18.05.2023 | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Практическая работа; | ЦОК |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 56 |  | | | |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Урок физической культуры в школе. | 1 | 0 | 0 | 01.09.2022 | Устный опрос; |
| 2. | Правила поведения на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 0 | 06.09.2022 | Устный опрос; |
| 3. | Режим дня школьника. Подвижная игра "Пустое место". | 1 | 0 | 0 | 08.09.2022 | Устный опрос; |
| 4. | Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики. | 1 | 0 | 0 | 13.09.2022 | Устный опрос; |
| 5. | Основные правила личной гигиены. | 1 | 0 | 0 | 15.09.2022 | Устный опрос; |
| 6. | Осанка человека. | 1 | 0 | 0 | 20.09.2022 | Устный опрос; |
| 7. | Утренние зарядки и физкультминутки в режиме дня школьника. | 1 | 0 | 0 | 22.09.2022 | Устный опрос; |
| 8. | Модуль "Легкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Правила безопасности на уроке легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 | 27.09.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 9. | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба с преодолением препятствий. Техника челночного бега с высокого старта. | 1 | 0 | 1 | 29.09.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 10. | Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением, 20 м. | 1 | 0 | 1 | 04.10.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | Модуль "Легкая атлетика". Прыжок в длину с места.  Прыжки толчком двух ног вперед, назад, с поворотом на 45 и 90 в обе стороны. | 1 | 0 | 1 | 06.10.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 12. | Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Подвижная игра "Быстро по местам" | 1 | 0 | 1 | 11.10.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 13. | Модуль "Подвижные и спортивные игры".  Подвижные игры. ТБ на уроке. Баскетбол.  Одиночный отбив мяча от пола, передача и ловля мяча. | 1 | 0 | 1 | 13.10.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 14. | Баскетбол. Отработка навыков броска и ловли мяча, одиночного отбива мяча от пола. | 1 | 0 | 1 | 18.10.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 15. | Баскетбол. Ведение мяча, ловля и передача мяча.  Подвижная ига "Гонка мячей". | 1 | 0 | 1 | 20.10.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 16. | Баскетбол. Отработка навыков ведения мяча, ловли и передачи мяча. Броски в цель (мишень). Подвижная игра "Кто точнее?" | 1 | 0 | 1 | 25.10.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 17. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Техника безопасности на уроках гимнастики. | 1 | 0 | 1 | 27.10.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 18. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 08.11.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 19. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. | 1 | 0 | 1 | 10.11.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 20. | Организующие команды: "Стройся", "Смирно", "На первый, второй рассчитайсь", "Вольно", "Шагом марш", "На месте стой раз, два", "Равняйсь", "В две шеренги становись". | 1 | 0 | 1 | 15.11.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 21. | Отработка и выполнение организующих команд: "Стройся", "Смирно", "На первый, второй рассчитайсь", "Вольно", "Шагом марш", "На месте стой раз, два", "Равняйсь", "В две шеренги становись". | 1 | 0 | 1 | 17.11.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 22. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. Упражнения общей разминки: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг). | 1 | 0 | 1 | 22.11.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 23. | Комплекс упражнений с предметами. Упражнения со скакалкой. | 1 | 0 | 1 | 24.11.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 24. | Упражнения в гимнастических прыжках. | 1 | 0 | 1 | 29.11.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса "Мост" из положения лёжа. | 1 | 0 | 1 | 01.12.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 26. | Группировка, кувырок в сторону. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 1 | 06.12.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 27. | Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов ("ящерка"). | 1 | 0 | 1 | 08.12.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 28. | Модуль "Подвижные и спортивные игры".  Подвижные игры. ТБ на уроке. Волейбол.  Подбрасывание мяча. | 1 | 0 | 1 | 13.12.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 29. | Волейбол. Ловля и передача мяча. Подвижная игра "Волк во рву". | 1 | 0 | 1 | 15.12.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 30. | Волейбол. Отработка навыков подбрасывания мяча, ловли и передачи мяча. Подвижная игра "Прыгающие воробушки". | 1 | 0 | 1 | 20.12.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 31. | Волейбол. Упражнения с мячом. Подвижная игра "Космонавты". | 1 | 0 | 1 | 22.12.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 32. | Волейбол. Эстафеты с волейбольным мячом. | 1 | 0 | 1 | 27.12.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке. Организационно- методические требования на уроке. | 1 | 0 | 1 | 29.12.2022 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 34. | Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке. | 1 | 0 | 1 | 10.01.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 35. | Лыжная подготовка. Передвижения в колонне по два с лыжами в руках. | 1 | 0 | 1 | 12.01.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 36. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Техника выполнения ступающего шага с палками. | 1 | 0 | 1 | 17.01.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 37. | Техника выполнения скользящего шага с палками. | 1 | 0 | 1 | 19.01.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 38. | Повороты переступанием на лыжах с палками. | 1 | 0 | 1 | 24.01.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 39. | Техника выполнения ступающего шага без палок. | 1 | 0 | 1 | 26.01.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 40. | Техника выполнения скользящего шага без палок. Повороты переступанием на лыжах без палок. | 1 | 0 | 1 | 31.01.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 41. | Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 | 02.02.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42. | Закрепление ступающего и скользящего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок | 1 | 0 | 1 | 07.02.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 43. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | 09.02.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 44. | Режим дня школьника. | 1 | 0 | 0 | 21.02.2023 | Устный опрос; |
| 45. | Модуль "Подвижные и спортивные игры".  Подвижные игры. ТБ на уроке. Ловля и передача баскетбольного мяча. | 1 | 0 | 1 | 28.02.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 46. | Баскетбол. Ведение мяча. Подвижная игра "Передал садись". | 1 | 0 | 1 | 02.03.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 47. | Эстафеты с мячом. Подвижная игра "Белые медведи". | 1 | 0 | 1 | 07.03.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 48. | Волейбол. Передача и ловля мяча. Подвижные игры "День  - ночь", "Салки - догонялки". | 1 | 0 | 1 | 09.03.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 49. | Встречные эстафеты. Подвижная игра "Белочки, собачки". | 1 | 0 | 1 | 14.03.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 50. | Личная гигиена в режиме дня школьника. | 1 | 0 | 0 | 16.03.2023 | Устный опрос; |
| 51. | Возможные причины нарушения осанки и способы ее прафилактики. | 1 | 0 | 0 | 21.03.2023 | Устный опрос; |
| 52. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | 23.03.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53. | Модуль "Легкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Челночный бег. | 1 | 0 | 1 | 04.04.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 54. | Бег 30 м. Метание теннисного мяча в цель. | 1 | 0 | 1 | 06.04.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 55. | Ходьба с преодолением препятствий. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. | 1 | 0 | 1 | 11.04.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 56. | Ходьба и бег по разметкам. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | 13.04.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 57. | Разновидности ходьбы и бега. Подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки). | 1 | 0 | 1 | 18.04.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 58. | Модуль "Легкая атлетика". Прыжок в длину с места.  Повторение техники прыжка в длину с места, толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 1 | 20.04.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 59. | Модуль "Легкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Подскоки через скакалку вперед, назад. | 1 | 0 | 1 | 25.04.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 60. | Прыжок в длину с разбега 3- 5 шагов. Подвижная игра "Удочка". | 1 | 0 | 1 | 27.04.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 61. | Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. | 1 | 0 | 1 | 02.05.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62. | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 1 | 0 | 1 | 04.05.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 63. | Модуль "Подвижные и спортивные игры".  Подвижные игры. ТБ на уроке. Ловля и передача баскетбольного мяча. | 1 | 0 | 1 | 11.05.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 64. | Волейбол. Передача и ловля мяча. Подвижные игры "День  - ночь", "Паровоз идет в депо". | 1 | 0 | 1 | 16.05.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 65. | Подвижная игра "Волки во рву". | 1 | 0 | 1 | 18.05.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 66. | Встречные эстафеты. Подвижная игра "Белочки, собачки". | 1 | 0 | 1 | 23.05.2023 | Устный опрос; Практическая работа; |
| 67. |  | 0 |  |  |  |  |
| 68. |  | 0 |  |  |  |  |
| 69. |  | 0 |  |  |  |  |
| 70. |  | 0 |  |  |  |  |
| 71. |  | 0 |  |  |  |  |
| 72. |  | 0 |  |  |  |  |
| 73. |  | 0 |  |  |  |  |
| 74. |  | 0 |  |  |  |  |
| 75. |  | 0 |  |  |  |  |
| 76. |  | 0 |  |  |  |  |
| 77. |  | 0 |  |  |  |  |
| 78. |  | 0 |  |  |  |  |
| 79. |  | 0 |  |  |  |  |
| 80. |  | 0 |  |  |  |  |
| 81. |  | 0 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 82. |  | 0 |  |  |  |  |
| 83. |  | 0 |  |  |  |  |
| 84. |  | 0 |  |  |  |  |
| 85. |  | 0 |  |  |  |  |
| 86. |  | 0 |  |  |  |  |
| 87. |  | 0 |  |  |  |  |
| 88. |  | 0 |  |  |  |  |
| 89. |  | 0 |  |  |  |  |
| 90. |  | 0 |  |  |  |  |
| 91. |  | 0 |  |  |  |  |
| 92. |  | 0 |  |  |  |  |
| 93. |  | 0 |  |  |  |  |
| 94. |  | 0 |  |  |  |  |
| 95. |  | 0 |  |  |  |  |
| 96. |  | 0 |  |  |  |  |
| 97. |  | 0 |  |  |  |  |
| 98. |  | 0 |  |  |  |  |
| 99. |  | 0 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 56 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

# ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/авт.-сост.Р.Р. Хайрутдинов. -Волгоград : Учитель, 2021

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И. Ляха/авт.-сост.Р.Р. Хайрутдинов. -Волгоград : Учитель, 2021

# ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/ https://[www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms) https://uchi.ru/?-

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Комплект скамеек и систем хранения вещей обучающихся

Стойки волейбольные универсальные на растяжках (для волейбола, бадминтона, тенниса) и волейбольной сеткой.

Мячи баскетбольные Мячи футбольные Мячи волейбольные Игровые жилетки

Тележка для хранения мячей Сетка для хранения мячей Скамейки гимнастическая жесткая Маты гимнастические

Бревно гимнастическое напольное 3 м

Консоль пристенная для канатов и шестов (3 крюка) Канат для лазания

Шест для лазания

Перекладина навесная универсальная Стойки для прыжков в высоту Планка для прыжков

Мячи для метания

Барьер легкоатлетический регулируемый Стеллажи для лыж

Лыжные комплекты

Стол для настольного тенниса передвижной для помещений Комплект для настольного тенниса

Конь гимнастический малый Обруч гимнастический Медболы

Снаряд для отжимания Канат для перетягивания Граната для метания

Аптечка медицинская настенная Стеллажи для инвентаря

Шкаф-локер для инвентаря Кольцо баскетбольное Сетка баскетбольная

Ферма для щита баскетбольного Щит баскетбольный

Дротик Мишень

Граната спортивная для метания Линейка для прыжков в длину Метательный снаряд

Стартовая колодка легкоатлетическая

Эстафетная палочка

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная