государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Новый Камелик муниципального района Большечерниговский Самарской области

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей-предметников Протокол № 1 от «26» августа 2022 г. Руководитель МО _____/Черёмухина А.И.	ПРОВЕРЕНО Заместитель директора по УР _____/Пыхтина Ю.А. «30» августа 2022 г.	УТВЕРЖДАЮ И.О. директора ГБОУ ООШ с. Новый Камелик _____/ Львова Н.В. Приказ № 1-од от «31» августа 2022 г.

C=RU, O=ГБОУ ООШ с. Новый Камелик, CN=Львова Н.В., E=n_kamel_sch_bch@samara.edu.ru
00b8b498c38770c066
2022.11.10 14:55:05+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс): Физическая культура
Класс: 1 - 3
Количество часов по учебному плану 102 часа в год 3 часа в неделю
Составлена в соответствии с примерной рабочей программой по физической культуре.
Составитель: Турбин В.В.

Учебники:
Учебники: Физическая культура
Автор: В.И. Лях
Наименование: Физическая культура.
Издательство, год. «Просвещение»; 2019 г.

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 ориентации 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 соответствующим 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- 3 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

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 *физи****ческая*** *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 дневные 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

X• п/зз	Нви*‹еНовввие рвэделов в тем програ ктмы	foличесwво часов			Дата иду чения	Виды деятельносwн	8идw, форww **контроля**	**Электронные (цнфровые) образовательные** ресурсы
		всего	коитрольиьте работы	праптичеспие работы				
Раздс	I. **Зиаиия** о физичеспой культуре							
1.1.	Нто понимаетсв под измческой культурой	z	0	z	02.09.2022 05.09.2022	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физи чсскнми упражнсн някїи, которьї м обу чают школгтіиков ііа уропах физической кулгїурія, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполняїь;:	Усїный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lessorr'5733/start/ 1 68855/
Итог	по разделу	z						
Раэде	2. Способы самосwоятел ьной деятельнос ти							
2.1.	**Режим дня школьника**	2	1	**l**	07.09.2022 09.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основньїс днсвныс кїсропрняїня псрвокласснка н распределяюї их по часам с утра до вечера;;	Практи веская работа;	https://resb.edu.ru/subjec1/lesson/5736/start/ 1 68916/
Итого по раздслу		2						
ФИЗИНЕСКОЕ СОВЕРtЄІ ЕНСТВОВАНИ Е								
Раэдел 3. Оздоровительная **физическая** культу		а						
3.1.	**Личиая** гигиеиа и гигиеиические процедуры	і	0	**l**	12.09.2022	знакомяїся с понятискї «лич ная гигисна», обсуждают положиїелы іуіо связи личї іой гигиеї іы с состоял іием здоровья человека ,	Устнь ї й опрос;	hnps://rcsh.cdu.ru/subjcct/lcsson/5097/sibrt/ 1 6b957/
3.2.	**Осаниа человека**	1	0	**l**	Ч .09.2022	знакомяїся с понятием «осаііка человека», правилы іой и неправильной формой осанпи, обсуждают её	Усчшый опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/ 1 6897S/
3.3.	**Утренняя** зарвдка и физиультьs **инутки** в рекиме дня шко іьнике	1	0	**l**	16.09.2022	обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, пра вила х въіполнения входящие в неё упражнен ий;	Усїный оврос;	https://resh.edu.ru/subject/lessorr'5736/main/ 168926/
Итог	по разделу	3						
Раздс	4. СпоgтивНо-оздоровительиае физичес квв тсу ьtуgа							
4.1.	body.ї6 "Гц.їтвосшько с оспоая.їтп *укрс›С›итіікіі"*. **Правмд а поведения иа** уроквх измческой куяьwуры	l	0	**l**	19.09.2022	Знакомяїся с пра вилами поведения на уроках физи чсс кой культурьї, трсбованиям и к обязатсльному их соблюдению;;	Устнь ї й опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=A b56V4SRZg

42	*Мобу.tь* ”lii.iiiiacmnna с ociiово.us *акробатики“*. **Исходные положенns в фиэичеспия упражиеииея**	3	0	3	21.09.2022 26.09.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последуюшего вы пол нения упражнения;; iiаблюдаiот образец техї iики учителя, уточiiяют требования в выполнению отдельные исходных разучивают основе iые исходе iые положен iия для выполнения гимнастичеспих упражнений, их названия и требования к вы пол нению (стой ки; упоры; ссдьт, положения лёжа);	Практическая рабоma; Рвботв на уроке;	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskifi-uprazhneniyafi-1-klass-6160079.html
4.3.	*Moi)j:to* ”Гц.ивцстчкц с' ос'чо›асн тц акjiг›ботпкп ”. Строевые упражнения и органнзуюшие кожа нды на уроквz фиэнческой культуры	5	0	5	2b.09.2022 07.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточiiяют выполнеiiие птдеяыiых техiiических элементов;; разучивают способъі построение стоя на месте (шереiiга, полоiша по одiiому, две шеренги, кояонї га по одному и по два);; разучивают поворотъі, стоя на месте (вправо, влево) , разучивают передвижеї iие ходьбой в колонiiе по одному с равномерной скоростью;	Практи чсская работа; Работа на урове;	h1Gps://rcsh.edu.ш/subject/lesson/4 102/ejв rt/ 189523/
4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами* огробяюнгн" Гншпяztичevsяе **упражнения**	G	I	5	10. I 0.2022 21.10.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастичеспих упражнений учителя, уточняюї выполнение отдельных элементов , разуч ива ют стилизованные передвижения (гимн iастический шаг; гимн iастический бег; чередоваiiие гимнасти чесвой ходьбы с гимнастическим бегом) , разуч ива ют упражнения с гим настичес ки м мячом (подбрасываiiие оди iой рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через с какал ку, лежащую на полу; поочерёдї iое и последоватеяыiое вращеiiие сложеiшой вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой) , разучивают упражiieї iия в гимнасїических прыжках (прыжпи в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приЗемлением в полуприседе; с поворотом в правую и яевую сторону);	Практи чсская работа; Работа на уроке;	h1Gps://rcsh.edu.ш/subject/lesson/5745/main/223b2G/
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики"*. **Акробатические упражнения**	6	1	5	07.11.2022 I Ь. I I .2022	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют еѐ выпол нен ие другим и учащи мис я, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъём у туловища иЗ положения лёжа на спи не и животе;; обучаются подъём у iiог из положеiiия лёжа iiа животе;; обучаются сгибанию рув в положении упор лёжа;; разуч ива ют прыжки в группировки, толчком двумя iiогами;; разучивают прыжпи в упоре на рукаz, толчком двумя ногами;	Практическая работа; Работа на уропе;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4I92/stan/61590/

4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3	21.11.2022 25.11.2022	по образцу учителя разучиваої выполнение строевых поманд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лъіжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу', разучивают способы передвижеіиия в колоіше по два	Устный опрос; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/22364I/
4.7.	Модуль "Лыжіиая подготовка". Передвижение на лыжа х сту пающим и скодьзящи м шагом	18	1	17	28.11.2022 20.01.2023	іиаблюдаіот и анализируют образец їехї іики передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточ няют отдельн ьте е† элементы', разучивают имитациоішые упражіиеіиия їехнипи передвижения на лыжах ступающим шагом, разучивают и совершенствуюї техї іику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижеіиия на лыжах учителя скояъзящим шагом, уочняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяет отличительные разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах спольЗяшим ша гом без лыж, движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в пол ной координа ции и совсршенствуют el во время прохождения учебной дистаї іиии;	Праптическая работа; Тестирован ие; Работа на уроке;	hnps://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/22380 I/
4. 6.	*Модуль "Лёгкая* am.iemико ". Рвввомериое передввжеНие в zодьбе и беше	10	0	I0	23.0I.2023 20.02.2023	обуча ются ра вномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменен нем скорость передвнигения (по команде);; обучаются равномерііому бегу в полоіше по одііому с невысокой скоростью с использованием лидера t передвижение уч ителя)', обучаются равномерііому бегу в полоіше по одііому с обучаются ра вномерному бегу в колонне по одному с разііой скоростью передвижеіиия с использоваіиием лидера;; обучаются ра вномерному бегу в колонне по одному с разной с коростью передвижения (по ко манде)', обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Рвботв на уроке;	h1Gps://rcsh.edu.ш/subject/lesson/5738/s1в rt/ 1 бЬ b9G/
4.9.	/Uобj'.Jь "Лёzкоя в//tзетт/кв". **Прыжок** в длиНу с местэ	4	I	3	22022023 01.0l20Z3	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного подожсния псред прьтжком; выполіиеї іие приэемлеіиия после фазы полёта; измереіиие результата после приземления) , разуч ива ют одновременное ошал киван ие двумя ногам и (прыжки вверх из полуприседа ііа месте; с поворотом в правую и левую сторону);;	Тестирование; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lessoш'4078/staii/1 69103/

4.10	Uodys”Яегоеятктнхя".Мрыжоwе Алннунввыso*у<прewогорабега	6	0	6	03032023 11012023	наблтодают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фаны tразбег, отталкивание, полет, 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 вперед-вверх с места и с раэбега с приэемлеиием);; ралучиватот фазы разбега (бег по ралметкам с ускорением; бег с ускорением и последующие отталкиванием);;	Работа на уроке;	hnps://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA
4.1 1	Mody.зб ”f7odвчжв6іс п спорг н пачыс *игры”.* Подвмэкные норы	20	0	20	17.012023 08012023	разучивают игровые действия и правила подвижные игр, обучаются способам организации и подготовки обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/stan/189765/
Итог	по разделу	82						
Разде	5. Приклидно-оріientировя ннвя фіізи че	квя ку	льтурв					
5.1 .	Рефлеиепя: демонетрацпя прпроета поияэвтелей фиэичееиих иячеетв к нориативным треёованиеи комплекса	10	5	5	10.05.2023 31.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативных требованиям комплекса ГТО;	Тестирование; Работа на уроке;	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО НАСОВ ПО ПРОГР А ММЕ		99	10	89				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	**Количество часов**			**Дата ' ния**	**Виды, формы контроля**
		всeго	**ktlнтрольные** работы	**практические** работы		
1.	Урок физической культуры в школе	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	1	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Режим дня	1	0	1	07.09.2022	Устный опрос;
4.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	1	0	09.09.2022	Контрольная работа;
5.	Основные правила личной гигиены	1	0	1	12.09.2022	Устный опрос; Работа на уроке;
6.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	1	0	1	14.09.2022	Устный опрос; Работа на уроке;
7.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	1	16.09.2022	Устный опрос; Работа на уроке;
8.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	1	19.09.2022	Устный опрос;
9.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1	21.09.2022	Устный опрос;

10.	Физические упражнения: исходные положения	1	0	1	23.09.2022	Устный опрос; Работа на уроке;
11.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	26.09.2022	Устный опрос;
12.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Отработка наыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1	03.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
15.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;

18.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
20.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Партерная разминка:упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	1	0	21.10.2022	Контрольная работа;
23.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
24.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	09.ll .2022	Практическая работа;
25.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;

26.	Группировка, кувырок в сторону	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
27.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
28.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	1	0	18.ll.2022	Тестирование;
29.	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.	1	0	1	21.11.2022	Устный опрос;
30.	Лыжная подготовка. Строевыекоманды в лыжной подготовке	1	0	1	23.ll .2022	Практическая работа;
31.	Лыжная подготовка. Строевыекоманды в лыжной подготовке	1	0	1	25.ll .2022	Практическая работа;
32.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
33.	Техника ступающего шага на лыжах	1	0	1	30.ll.2022	Практическая работа;
34.	Скользящий шаг на лыжах без палок	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
35.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
36.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
37.	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
38.	Скользящий шаг на лыжах с палками	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;

39.	Повороты переступанием на лыжах с палками	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
40.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
41.	Скользящий шаг на лыжах с палками "змейкой"	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
42.	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
43.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
44.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
45.	Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?»	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
46.	Повороты переступанием. Развитие скоростной выносливости.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
47.	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
48.	Закрепление подъема и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
49.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах	1	1	0	20.01.2023	Тестирование;
50.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
51.	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;

52.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
53.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
54.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
55.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
56.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
57.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
58.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
59.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
60	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
61.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
62.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
63.	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».	1	1	0	01.03.2023	Тестирование;

64.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
65.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
66.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	0	1	08.03.2023	Практическая работа;
67.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
68.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
69.	Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
70.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б.	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
71.	Бросок и ловля мяча. Баскетбол	1	0	1	27.03.2023	Практическая работа;
72.	Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	1	29.03.2023	Практическая работа;
73.	Одиночный отбив мяча от пола.	1	0	1	31.03.2023	Практическая работа;
74.	Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
75.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
76.	Игровые задания с мячом	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
77.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
78.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
79.	Прием и передача мяча. Игра «Гонка мячей»	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;

80.	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
81.	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки собачки»	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
82.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
83.	Подвижная игра "Космонавты"	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
84.	Подвижные игры разных народов.	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
85.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
86.	Броски мяча в корзину.	1	0	1	01.05.2023	Практическая работа;
87.	Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы»	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
88.	Эстафета с баскетбольным мячом.	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
89.	Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;
90	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
91.	Бег на 30 м (с)	1	1	0	12.05.2023	Тестирование;
92.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
93.	Челночный бег 3х10 м (с)	1	1	0	17.05.2023	Тестирование;
94.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
95.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	1	0	22.05.2023	Тестирование;

96.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
97.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0	26.05.2023	Тестирование;
98.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	29.05.2023	Практическая работа;
99.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0	31.05.2023	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСБОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДНЧЕСБИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

https://infourok.ru/user/bazuev-va1erij-aleksandrovich
https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА
https://resh.edu.ru/subject/9/1/
«Открытый урок. Первое сентября»
https://urok. lsept.ru/sport
Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»
https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/
База разработок для учителей начальных классов
http://pedsovet.su
Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.
http://www.uroki.net

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое поле для мини-футбола; корт для игры в хоккей; площадка игровая для игры в волейбол и баскетбол; гимнастический городок с тренажерами.

Спортивный зал игровой с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАБТИЧЕСКНХ РАБОТ

Гимнастика: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое
напольное, козел гимнастический, перекладина гимнастическая навесная, брусья гимнастические навесные, канат для лазания, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический.

Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (5 м), мяч для метания малый (теннисный), секундомер ручной.

Подвижные и спортивные игры: щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и
хранения мячей; сетка волейбольная, мяч волейбольный и футбольный, конус спортивный, свисток судейский.