СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР МОУ «СОШ п. Коминтерн»
_____И.В. Кудряшова
31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____Т.И. Гончарова
Приказ № 214 от 31.08.2022 г.

Татьяна Игоревна Гончарова

Подписан: Татьяна Игоревна Гончарова
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: МОУ "СОШ п. Коминтерн"
Дата: 2022.09.01 13:26:28+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

для 1 класса МОУ «СОШ п. Коминтерн»
(базовый уровень)

Срок реализации: один год

Составитель:
Кривошеев Андрей Юрьевич,
учитель первой квалификационной
категории

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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**	1	1	0	02.09.2022	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;	РЭШ
Итого по разделу		1						
Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности**								
2.1.	**Режим дня школьника**	1	1	0	05.10.2022	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);	Устный опрос;	РЭШ
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура**								
3.1.	**Личная гигиена и гигиенические процедуры**	1	1	0	07.12.2022	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;	РЭШ
3.2.	**Осанка человека**	1	1	0	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;; 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);	Устный опрос;	РЭШ

3.3.	**Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника**	1	1	0	19.09.2022	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);	Наблюдение;	РЭШ
Итого по разделу		3						
Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура**								
4.1.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры**	1	1	0	07.10.2022	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;	РЭШ
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях**	1	0	1	10.10.2022	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);	Наблюдение. ;	РЭШ
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры**	3	0	3	12.10.2022	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;	http://ru.sportwiki.org/ (Виды спорта) РЭШ

4.4.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения**	9	0	9	14.10.2022 09.11.2022	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);	Практическая работа; Оценивание; практической; деятельности; (устное);	http://ru.sportwiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения**	5	0	5	11.11.2022 18.11.2022	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;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа; Контрольное; оценивание; (устное); ;	http://ru.sportwiki.org/ (Виды спорта) РЭШ www.gto.r u (сайтГТО)
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	4	0	4	09.01.2023	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; Контрольное; оценивание; (устное);	http://ru.sportwiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	8	0	8	11.01.2023 16.01.2023	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; Контрольное; оценивание; (устное);	http://ru.sportwiki.org/ (Виды спорта) РЭШ www.gto.r u (сайтГТО
4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге**	10	0	10	07.09.2022 12.09.2022	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);;	Практическая работа; Контрольное; оценивание; (устное);	РЭШ www.gto.r u (сайт ГТО)

4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места**	4	0	4	28.04.2023 05.05.2023	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;	Практическая работа; Контрольное; оценивание; (устное);	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.10	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега**	4	0	4	14.09.2022 16.09.2022	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; Контрольное; оценивание; (устное);	РЭШ www.gto.ru (сайт ГТО)
4.11	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры**	31	0	31	15.02.2023 21.04.2023	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;	http://ru.sportwiki.org/ (Виды спорта) РЭШ
Итого по разделу		80						
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**								
5.1.	**Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**	14	0	14	08.05.2023 26.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	www.gto.ru (сайт ГТО)
Итого по разделу		14						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	6	93				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.	1	1	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года.	1	1	0	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Т/б на занятиях лёгкой атлетикой. Народная игра «Салки». Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Обучение бегу с ускорением до 20м. Народная игра «Салки».	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
5.	Сдача норматива «Бег 30 м». Народная игра «Пятнашки». Выполнения ВФСК ГТО.	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
6.	Обучение подтягиванию на высокой перекладине (м), низкой (д). Народная игра«Цепи». Выполнения ВФСК ГТО.	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Сдача норматива «Подтягивание на высокой перекладине (м), низкой (д)». Народная игра «Краски». Выполнения ВФСК ГТО.	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, для физкультминуток.	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
9.	Осанка человека.	1	1	0	21.09.2022	Устный опрос;

10.	Обучение метанию мяча в цель. Круговая эстафета. Выполнения ВФСК ГТО.	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места. Обучение прыжкам в длину. Подвижная игра «Мы– физкультурники». Выполнения ВФСК ГТО.	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
12.	Обучение метанию мяча на дальность. Равномерный бег до 4 мин. Подвижная игра «Метко в цель». Выполнения ВФСК ГТО.	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Обучение челночному бегу. Подвижная игра «К своим флажкам». Выполнения ВФСК ГТО.	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Урок – соревнование.«Круго	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Режим дня школьника	1	1	0	05.10.2022	Устный опрос;
16.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры. Размыкание и смыкание приставными шагами. Игра на внимание «Класс смирно!».	1	0.5	0.5	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях. Народная игра«Посадка картофеля».	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;

18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. Обучение лазанию по канату. Подвижная игра «Третий лишний».	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
20.	Обучение стойке на лопатках с перекатом вперед в упор присев. Подвижная игра «Гонка мячей».	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Обучение кувырку в сторону. Эстафеты с элементами акробатики.	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Обучение вису стоя и лежа, вису на согнутых руках. Эстафеты с преодолением препятствий.	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
23.	Обучение лазанию по наклонной скамейке.	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
24.	Обучение лазанию по наклонной скамейке лежа на животе. Подвижная игра «Выталкивание из круга».	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
25.	Обучение лазанию по гимнастической стенке. Народная игра «Угадай, чей голосок».	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
26.	Обучение лазанию по канату. Народная игра «Перетягивание в парах».	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
27.	Закрепление навыка лазания по канату. Подвижная игра«Прокати быстрее мяч».	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;

28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения.	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
29.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Третий лишний»	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
30.	Закрепление навыка ходьбы по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи. Игра «Бой петухов».	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
31.	Закрепление физических навыков. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра«Перестрел	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
32.	Гимнастическая полоса препятствий на формирование правильной осанки. Игра – эстафета с набивными мячами.	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
33.	Повторение упражнений на гимнастической стенке. Подвижная игра«Перестрел	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
34.	Закрепление лазания по канату. Сдача норматива по подтягиванию. Подвижная игра «Перестрелка». Выполнения ВФСК ГТО.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
35.	Упражнение «Мост» из положения лежа на спине. Игра – эстафета с предметами.	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
36.	Повторение навыка виса спиной к гимнастической стенке, поднимание ног. Народная игра «У медведя во бору».	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;

37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
38.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
39.	Закаливание.	1	1	0	07.12.2022	Устный опрос;
40.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры. Т/б на занятиях спортивными и подвижными играми.	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
41.	Эстафеты с преодолением препятствий. Игра «Русская лапта».	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
42.	Обучение ловле и передачи мяча. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Пустое место».	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
43.	Обучение броску набивного мяча от груди. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
44.	Обучение ведению мяча в ходьбе. Подвижная игра«Охотники и утки».	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
45.	Обучение перестроению из одной шеренги в две. Подвижная игра «Третий лишний».	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
46.	Обучение сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. Подвижная игра«Третий лишний».	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
47.	Стопа человека.	1	1	0	26.12.2022	Устный опрос;

48.	Физические упражнения для расслабления мышц, для профилактики нарушений осанки.	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
49.	Вторичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Модуль "Лыжная подготовка". Т/б на занятиях лыжной подготовки. Строевые команды в лыжной подготовке.	1	0	1	09.01.2023	Устный опрос;
50.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
51.	Обучение ступающему шагу без палок, поворотам на месте. Подвижная игра «Попади в ворота».	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
52.	Закрепление навыка ступающего шага без палок. Народная игра «Два Мороза».	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
53.	Обучение попеременно двухшажному ходу. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
54.	Закрепление навыка попеременно двухшажного хода. Подвижная игра «Кто быстрее скатится с горки».	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
55.	Повторение поворотов переступанием. Эстафета на лыжах.	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
56.	Подъемы и спуски с небольших склонов. Эстафета на лыжах.	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
57.	Подъемы и спуски с небольших склонов. Народная игра «Попади снежком в цель».	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;

58.	Прохождение дистанции 500 м. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
59.	Прохождение дистанции 800 м. Подвижная игра «Кто быстрее взойдет в гору».	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
60.	Прохождение дистанции до 1 км. Подвижная игра «Быстрый лыжник». Выполнения ВФСК ГТО.	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
61.	Физические упражнения для профилактики нарушения зрения, плоскостопия. Комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств.	1	0	1	13.02.2023	Устный опрос;
62.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры. Т/б на занятиях спортивными и подвижными играми. Игра«Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
63.	Обучение ведению мяча в ходьбе правой, левой рукой. Подвижная игра «Попади в обруч».	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
64.	Обучение ведению мяча в беге по прямой. Подвижная игра «Мини-баскетбол».	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
65.	Обучение нижней передачи мяча над собой. Эстафета «Космонавты».	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
66.	Обучение верхней передачи мяча над собой. Подвижная игра «Попади в обруч».	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
67.	Ведение на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
68.	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении.	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;

69.	Эстафеты	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
70.	Линейная эстафета.	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
71.	Круговая эстафета.	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
72.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
73.	Броски в цель. Игра «Мяч в корзину».	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
74.	Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель.	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
75.	Броски в цель. Игра «Школа мяча».	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
76.	Ведение на месте. Броски в цель (щит). Игра «Мяч соседу».	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
77.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой.	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
78.	Броски в цель (кольцо). Игра«Мяч соседу».	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
79.	Ведение на месте однойрукой. Броски в цель (кольцо).	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
80.	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
81.	Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
82.	Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
83.	Ведение на месте правой (левой) рукой. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
84.	Ведение мяча правой (левой) рукой в движении.	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;

85.	Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координа - ционных способностей	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
86.	Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр.	1	1	0	24.04.2023	Практическая работа;
87.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	1	0	26.04.2023	Устный опрос;
88.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места.	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
89.	Преодоление малых препятствий	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
90.	Тестирование прыжка в длину с места. Выполнения ВФСК ГТО.	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
91.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Беговые упражнения из разных исходных положений.	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;
92.	Бег на короткие дистанции.	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
93.	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30 м). Выполнения ВФСК ГТО.	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
94.	Игра «Вызов номера». Челночный бег 3*10 м. Выполнения ВФСК ГТО.	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
95.	Метание малого мяча в цель. Выполнения ВФСК ГТО.	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
96.	Метание малого мяча в цель. Выполнения ВФСК ГТО.	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
97.	Подвижные игры с прыжками и бегом.	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
98.	Прыжки со скакалкой. Игра«Перестрелка».	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;

99.	Сдача зачетов по физической подготовке. Выполнения ВФСК ГТО.	1	0	1	26.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	8.5	90.5		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., 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

РЭШ
WWW.GTO.RU (САЙТГТО)
HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА)
САЙТ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол
Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая
Мат гимнастический прямой
Перекладина гимнастическая пристенная
Канат для лазания
Перекладина навесная универсальная
Мяч для метания
Набор для подвижных игр
Комплект для проведения спортмероприятий
Комплект судейский
Лыжи
Лыжные палки
Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Мяч баскетбольный
Мяч футбольный
Мяч волейбольный