

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Муниципальное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение Средняя Общеобразовательная
Школа № 45

МБОУ СОШ № 45

УТВЕРЖЕНО
и.о. Директора школы № 45

_____ Н.А. Ярославцева

Приказ №Протокол № 1

от "30" Августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2096982)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Бортник Дмитрий Александрович
Учитель физической культуры

п. Саук - Дере 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих 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	1	0	0	10.09.2022	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;;	Устный опрос;	https://www.youtube.com/watch?v=Lc_XplhSQYk&t=33s
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0	03.08.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6966054627165304855&from=tabbar&reqid=166123500928200-7979004021349589450-vla1-1886-vla-17-balancer-8080-BAL-316&suggest_reqid=47130883164891474055029303615776&text=режим+дня+школьника+1+класс
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	07.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13340037646486411964&from=tabbar&parent_reqid=1661235794948637-14691542993192498789-vla1-1886-vla-17-balancer-8080-BAL-5824&text=личная+гигиена+и+гигиенические+процедуры+1+класс+презентация
3.2.	Осанка человека	1	0	0	08.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4143010011027107014&from=tabbar&parent_reqid=1661236020246673-6244260886640356208-vla1-1886-vla-17-balancer-8080-BAL-8101&text=осанка+человека+1+класс

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	09.09.2022	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=65210959317832445&from=tabbar&parent-reqid=1661236257776698-13669055377345953774-vla1-1886-vla-17-balancer-8080-BAL-9118&text=утренняя+зарядка+и+физкультминутки+в+режиме+дня+школьника+электронные+образовательные+ресурсы https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16744282123318428001&from=tabbar&parent-reqid=1661236560685008-16161305759104720298-vla1-1886-vla-17-balancer-8080-BAL-7545&text=физкультминутки+в+режиме+дня+школьника+электронные+образовательные+ресурсы+для+дошкольников
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	2	0	0	11.09.2022 11.10.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4800571887392613472&from=tabbar&parent-reqid=1661237914713385-5961638297766326526-vla1-1561-vla-17-balancer-8080-BAL-8195&text=модуль+гимнастика+с+основами+акробатики+правила+поведения+на+уроках+физической+культуры+1+класс
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	0	15.07.2022	разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Устный опрос;	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/01/17/gimnastika-ishodnye-polozheniya
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	0	0	16.07.2022	разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); Разучивают способы построения строя на месте (шеренга; колонна; колонна по 1 и в 2; шеренга по 1 и в 2); разучивают способы построения на месте; ;	Устный опрос;	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2022/07/11/stroevye-uprazhneniya-dlya-uchashchih-sya-1-klassa https://yandex.ru/video/preview/?filmId=141232215771639715&from=tabbar&parent-reqid=1661238209457526-12174710577909456531-vla1-1561-vla-17-balancer-8080-BAL-4851&text=модуль+гимнастика+строевые+упражнения+и+организующие+команды+на+уроках+физической+культуры+1+класс+презентация
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3	0	0	18.07.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=15954522984961545567&from=tabbar&reqid=1661238615348152-5269552997149530809-vla1-1561-vla-17-balancer-8080-BAL-3566&suggest_reqid=47130883164891474086171858883646&text=гимнастические+упражнения+на+уроках+физической+культуры+1+класс+презентация+по+физкультуре

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	3	0	0	19.07.2022	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; Обучаются подъёму туловища; ног из положения лёжа на спине и животе;	Устный опрос;	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2700316292685095071&from=tabbar&parent-reqid=1661238404661800-5831035493837404209-vla1-1561-vla-17-balancer-8080-BAL-6178&text=модуль+гимнастика+гимнастические+упражнения+на+уроках+физической+культуры+1+класс+презентация+по+физкультуре
4.6.		0	0	0	30.08.2022	-;	-;	
4.7.		0	0	0	31.08.2022	-;	-;	
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и бега	4	0	0	01.07.2022	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; Обучения равномерной ходьбе и бега с увеличением скорости; равномерной скорости;	Практическая работа;	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3439199231876576328&from=tabbar&reqid=1661239289337061-3609670494783460003-vla1-1561-vla-17-balancer-8080-BAL-1911&suggest_reqid=47130883164891474092900651078211&text=+передвижение+в+ходьбе+и+беге+на+уроках+физической+культуры+1+класс https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16216265975426863133&from=tabbar&p=1&reqid=1661239135195079-16163411158374740499-vla1-1561-vla-17-balancer-8080-BAL-2290&suggest_reqid=47130883164891474091371228176645&text=Равномерное+передвижение+в+ходьбе+и+беге+на+уроках+физической+культуры+1+класс
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	0	05.07.2022	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);;	Практическая работа; Тестирование;	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3404660371671374997&from=tabbar&reqid=1661239579133675-1900662025746471498-vla1-1561-vla-17-balancer-8080-BAL-7816&suggest_reqid=47130883164891474095798969687562&text=Прыжок+в+длину+с+места+на+уроках+физической+культуры+1+класс
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	0	06.07.2022	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; Разучивают фазу приземления; отталкивания; разбега;	Практическая работа; Тестирование;	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=3712747690366881944&suggest_reqid=47130883164891474099170018727347&text=Прыжок+в+длину+и+в+высоту+с+прямого+разбега+на+уроках+физической+культуры+1+класс

4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	29	0	0	07.07.2022	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; разучивают считалки; играют и разучивают спортивные игры;	Практическая работа;	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/07/03/podvizhnye-igry-1-klass https://infourok.ru/podvizhnie-igri-na-urokah-fizkulturi-klass-3517020.html https://yandex.ru/video/preview/6381376754676899588 https://yandex.ru/video/preview/3655244500808999193 https://yandex.ru/video/preview/17331788080649715370 https://yandex.ru/video/preview/6176803835831942957
Итого по разделу		53						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	0	0	02.07.2022	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет; Тестирование;	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16788141263993065876&suggest_reqid=47130883164891474000169043333776&text=Рефлексия%3A+демонстрация+прироста+показателей+физических+качеств+к+нормативным+требованиям+комплекса+ГТО
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Требование к технике безопасности. Измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела) Подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО подтягивания из виса на высокой перекладине	1	0	0	02.09.2022	-;
2.	Разнообразные способы ходьбы. Подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО челночный бег 3 X 10 метров	1	0	0	05.09.2022	-;
3.	Ходьба коротким, средним и длинным шагом, под счёт учителя. Подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО смешанное перемещение на 1 000 м.	1	0	0	09.09.2022	-;
4.	Разнообразные способы бега. Подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО бег 30 м.	1	0	0	12.09.2022	-;
5.	Исторические сведения о развитие современных Олимпийских Игр (летние и зимние) разнообразные способы метания	1	0	0	16.09.2022	-;
6.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом.	1	0	0	19.09.2022	-;
7.	Разнообразные способы в преодолении естественных и искусственных препятствий	1	0	0	23.09.2022	-;
8.	Подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО метание теннисного мяча в цель на 6 м.	1	0	0	26.09.2022	-;

9.	Обычный бег, с изменением направления движения, с коротким, средним и длинным шагом.	1	0	0	30.09.2022	-;
10.	Подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО прыжок в длину с места толчком 2 ногами	1	0	0	03.10.2022	-;
11.	Разнообразные способы прыжков, прыжок с разбега с приземлением на 2 ноги	1	0	0	07.10.2022	-;
12.	Требование к техники безопасности.. Правила игры. игра баскетбол: овладение умениями в ловли мяча на месте	1	0	0	10.10.2022	-;
13.	Овладение умениями в передачи мяча на месте	1	0	0	14.10.2022	-;
14.	Овладение умениями в ловли мяча в движении	1	0	0	17.10.2022	-;
15.	Овладение умениями в передачи мяча в движении	1	0	0	21.10.2022	-;
16.	Овладение умениями в ловли мяча в парах на месте	1	0	0	24.10.2022	-;
17.	Овладение умениями в передачи мяча в парах на месте	1	0	0	28.10.2022	-;
18.	Овладение умениями в ловли мяча в парах в движении	1	0	0	31.10.2022	-;
19.	О владение умениями в передачи мяча в парах в движении	1	0	0	11.11.2022	-;
20.	Ведение мяча на месте правой, левой рукой	1	0	0	14.11.2022	-;
21.	Ведение мяча в движении по прямой правой, левой рукой	1	0	0	18.11.2022	-;
22.	Передача мяча на месте с отскоком об пол правой, левой и 2 руками	1	0	0	21.11.2022	-;
23.	Передача мяча в движении с отскоком об пол правой, левой и 2 руками	1	0	0	25.11.2022	-;

24.	Закрепление умений в передачи мяча на месте	1	0	0	28.11.2022	-;
25.	Закрепление умений в ловли мяча в движении	1	0	0	02.12.2022	-;
26.	Закрепление умений в передачи мяча в движении	1	0	0	05.12.2022	-;
27.	Закрепление умений в передачи мяча в парах на месте	1	0	0	09.12.2022	-;
28.	Закрепление умений в ловли мяча в парах в движении	1	0	0	12.12.2022	-;
29.	Закрепление умений ведение мяча в движении по прямой правой, левой рукой	1	0	0	16.12.2022	-;
30.	Разучивание бросков в кольцо 1 и 2 руками на месте	1	0	0	19.12.2022	-;
31.	Разучивание бросков в кольцо 1 и 2 руками в движении	1	0	0	23.12.2022	-;
32.	Правила игры. игра – мяч в корзину, попади в обруч	1	0	0	26.12.2022	-;
33.	Требование к технике безопасности Правила игры. игра - играй, играй и мяч не теряй	1	0	0	09.01.2023	-;
34.	Закрепление навыков бега. Правила игры - к своим флажкам	1	0	0	13.01.2023	-;
35.	Название снарядов и гимнастических элементов, элементы танцев и ритмическая гимнастика.	1	0	0	16.01.2023	-;
36.	Построение в колонну по 1 и в шеренгу, в круге. перестроение из 1 шеренги в 2	1	0	0	20.01.2023	-;
37.	Подготовка к сдачи тестов ВСК ГТО Наклон в перёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	0	23.01.2023	-;

38.	Размыкание на вытянутые в стороны руки, повороты на право, лево	1	0	0	27.01.2023	-;
39.	Размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по 1 в колонну по 2	1	0	0	30.01.2023	-;
40.	Группировка, перекаты в группировки, лёжа на животе и из упора стоя на коленях	1	0	0	03.02.2023	-;
41.	Кувырок в перёд, стойка на лопатках согнув ноги, кувырок в перёд	1	0	0	06.02.2023	-;
42.	Кувырок в сторону, перекаты в группировки	1	0	0	10.02.2023	-;
43.	Подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО: подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.	1	0	0	20.02.2023	-;
44.	Упор лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	1	0	0	24.02.2023	-;
45.	Простейшие упражнения на гимнастических снарядах наскоки и соскоки.	1	0	0	27.02.2023	-;
46.	Подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке	1	0	0	03.03.2023	-;
47.	Разнообразные способы перелезание, ползания и лазания через горку матов и гимнастическую скамейку, коня	1	0	0	06.03.2023	-;
48.	Повороты кругом. Прыжки на скакалке	1	0	0	10.03.2023	-;
49.	Стойки на 1 и 2 ногах с закрытыми глазами, ходьба по гимнастической скамейки	1	0	0	13.03.2023	-;
50.	Ходьба по гимнастическим скамейки, прыжки через гимнастическую скакалку	1	0	0	17.03.2023	-;

51.	Челночный бег 3 х 5 м., 3 х 10 м., эстафеты с бегом на скорость. Подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО челночный бег 3 X 10 метров	1	0	0	31.03.2023	-;
52.	Прыжки с разбега и отталкивания 1 ногой через скакалку, набивной мяч	1	0	0	03.04.2023	-;
53.	Прыжки многократные от 3 до 6 прыжков на правой и левой ноге. Подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО бег 30 м.	1	0	0	07.04.2023	-;
54.	Прыжки по разметкам, в длину с места. Подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО прыжок в длину с места толчком 2 ногами	1	0	0	10.04.2023	-;
55.	Прыжки в длину с разбега, через длинную скакалку. Подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО смешанное перемещение на 1 000 м.	1	0	0	14.04.2023	-;
56.	Метание в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м. Подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО метание теннисного мяча в цель на 6 м.	1	0	0	17.04.2023	-;
57.	Метание малого мяча на заданное расстояние	1	0	0	21.04.2023	-;
58.	Метание малого мяча с разбега на дальность. Подготовка к сдаче тестов ВСК ГТО подтягивания из виса на высокой перекладине	1	0	0	24.04.2023	-;
59.	Развитие скорости. Правила игры. игра – 2 мороза	1	0	0	28.04.2023	-;
60.	Закрепление навыков координационных. Правила игры. игра – пятнышки	1	0	0	01.05.2023	-;
61.	Закрепление навыков внимания. Правила игры – прыгающие воробушки	1	0	0	05.05.2023	-;

62.	Закрепление навыков ориентирование в пространстве. Правила игры. игра – зайцы в огороде	1	0	0	08.05.2023	-;
63.	Правила игры. игра – пятнышки	1	0	0	12.05.2023	-;
64.	Правила игры. игра – мяч водящему	1	0	0	15.05.2023	-;
65.	Правила игры. игра – мяч в корзину	1	0	0	19.05.2023	-;
66.	Правила игры. игра – играй, играй, мяч не теряй	1	0	0	22.05.2023	-;
67.		0	0	0	30.07.2022	-;
68.		0	0	0	31.07.2022	-;
69.		0	0	0	01.08.2022	-;
70.		0	0	0	02.08.2022	-;
71.		0	0	0	03.08.2022	-;
72.		0	0	0	04.08.2022	-;
73.		0	0	0	05.08.2022	-;
74.		0	0	0	06.08.2022	-;
75.		0	0	0	07.08.2022	-;
76.		0	0	0	08.08.2022	-;
77.		0	0	0	09.08.2022	-;
78.		0	0	0	10.08.2022	-;
79.		0	0	0	11.08.2022	-;
80.		0	0	0	12.08.2022	-;
81.		0	0	0	13.08.2022	-;
82.		0	0	0	14.08.2022	-;
83.		0	0	0	15.08.2022	-;
84.		0	0	0	16.08.2022	-;
85.		0	0	0	17.08.2022	-;
86.		0	0	0	18.08.2022	-;
87.		0	0	0	19.08.2022	-;
88.		0	0	0	20.08.2022	-;

89.		0	0	0	21.08.2022	-;
90.		0	0	0	22.08.2022	-;
91.		0	0	0	23.08.2022	-;
92.		0	0	0	24.08.2022	-;
93.		0	0	0	25.08.2022	-;
94.		0	0	0	26.08.2022	-;
95.		0	0	0	27.08.2022	-;
96.		0	0	0	28.08.2022	-;
97.		0	0	0	29.08.2022	-;
98.		0	0	0	30.08.2022	-;
99.		0	0	0	31.08.2022	-;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебники, поурочное планирование

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Электронные ресурсы сети интернет

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный зал, спортивная площадка, свисток. мячи волейбольные, мячи баскетбольный, мячи футбольные, скакалки, обручи, компьютер

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

-

