

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Управление образования и молодёжной политики администрации Октябрьского района

МКОУ «Шеркальская СОШ»

РАССМОТРЕНО

Руководитель методического
объединения:

учитель

_____ (И.А.Кузнецова)

Протокол №

от "" г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по учебно –
воспитательной работе:

_____ (Н.В.Ефименко)

Протокол №

от "" г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

_____ (С.А. Коржов)

Приказ №

от "" г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 684238)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Белозёров Вадим Викторович

учитель физической культуры

Шеркалы 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, 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 «Прикладноориентированная 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 96 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. *Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2			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;;	Устный опрос;	
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2			30.09.2022 03.10.2022	знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			07.11.2022 11.11.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	
3.2.	Осанка человека	1			19.12.2022 23.12.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			16.01.2023 20.01.2023	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;	Устный опрос;	
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	6			05.09.2022 17.09.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Практическая работа;	
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	5			19.09.2022 29.09.2022	разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	8			04.10.2022 22.10.2022	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Практическая работа;	

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6			24.10.2022 04.11.2022	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);;	Практическая работа;		
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	15			14.11.2022 16.12.2022	обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;;	Практическая работа;		
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	12			23.01.2023 17.02.2023	разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;		
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	6			27.02.2023 10.03.2023	разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;;	Практическая работа;		
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6			13.03.2023 24.03.2023	обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;;	Практическая работа;		
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1			12.01.2023 13.01.2023	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);;	Практическая работа;		
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3			15.05.2023 17.05.2023	разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;		
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	3				играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;		
Итого по разделу		71							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18			03.04.2023 12.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;		
Итого по разделу		18							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	0					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Обучение построению в шеренгу, колонну. Обучение понятию «основная стойка», «смирно», «вольно»	1			02.09.2022	Устный опрос; Текущий;
2.	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение понятию «низкий старт». Разучивание игры «Ловишка»	1			05.09.2022	Текущий;
3.	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом»	1			07.09.2022	Текущий;
4.	Обучение челночному бегу. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3 × 10 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	1		09.09.2022	Контроль двигательных качеств; (челночный бег); ;
5.	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка»	1			12.09.2022	Текущий; ;

6.	Обучение прыжкам вверх и в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка»	1			14.09.2022	Текущий;
7.	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в Древнем мире. Обучение метанию предмета на дальность. Подвижная игра «Пятнашки»	1			16.09.2022	Текущий;
8.	Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий. Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»	1			19.09.2022	Контроль двигательных качеств; (метание); ;
9.	Ознакомление со способами передвижения человека. Обучение прыжку в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места	1	1		21.09.2022	Контроль двигательных качеств; (прыжок; в длину с места); ;
10.	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Разучивание игр: «Запрещенное движение», «Два Мороза»	1			23.09.2022	Текущий;
11.	Ознакомление со способами развития выносливости. Объяснение понятия «физические качества человека». Разучивание игры «Два Мороза». Игра «Удочка»	1			26.09.2022	Текущий;

12.	Обучение чувству ритма при выполнении бега. Выявление наиболее эффективного темпа бега. Разучивание подвижной игры «Воробушки-попрыгунчики»	1			28.09.2022	Текущий;
13.	Ознакомление с различными видами народных игр. Разучивание русской народной игры «Горелки»	1			30.09.2022	Текущий;
14.	Объяснение правил поведения и техники безопасности в спортивном зале. Обучение метанию предмета в цель. Разучивание игры «Охотник и зайцы»	1			03.10.2022	Текущий;
15.	Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание игры «Кто быстрее схватит?»	1	1		05.10.2022	Контроль двигательных качеств; (подъем туловища за 30 секунд); ;
16.	Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Совушка»	1			07.10.2022	Текущий;
17.	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание подвижной игры «Передача мяча в тоннеле»	1			10.10.2022	Текущий;

18.	Обучение технике выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки	1			12.10.2022	Текущий;
19.	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Разучивание игры «Займи свое место»	1			14.10.2022	Текущий;
20.	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в различных сочетаниях и передвижениях	1			17.10.2022	Текущий;
21.	Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Разучивание ходьбы на носках по линии, по гимнастической скамейке	1			19.10.2022	Контроль двигательных качеств; (наклон вперед из положения стоя); ;
22.	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной лестнице, скамейке. Объяснение правил игры на внимание «Класс, смирно!»	1			21.10.2022	Текущий;
23.	Контроль двигательных качеств: подтягивания из виса лежа. Разучивание подвижной игры «Правильный номер»	1	1		24.10.2022	Контроль двигательных качеств; (подтягивания; из виса лежа); ;
24.	Совершенствование выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Волк во рву»	1			26.10.2022	Текущий;

25.	Обучение технике выполнения вися на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание подвижной игры Тараканчики	1			28.10.2022	Текущий;
26.	Объяснение значения физкультминуток и принципов их построения. Обучение кувырмам вперед поточным методом	1			31.10.2022	Текущий;
27.	Совершенствование упражнений акробатики: наклоны вперед, сидя на полу; «мост», полушпагат. Обучение перекату назад в группировке	1			02.11.2022	Текущий;
28.	Обучение упражнениям с гимнастическими палками. Совершенствование строевых упражнений. Разучивание игры «Непослушные стрелки часов»	1			04.11.2022	Текущий;
29.	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление со способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Игра «Удочка»	1			14.11.2022	Текущий;
30.	Развитие координационных способностей: упражнения в равновесии. Разучивание игры «Змейка»	1			16.11.2022	Текущий;
31.	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	1			18.11.2022	Текущий;

32.	Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах. Совершенствование кувырков вперед	1			21.11.2022	Текущий;
33.	Совершенствование навыков лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки	1			23.11.2022	Текущий;
34.	Обучение упражнениям полосы препятствий. Совершенствование упражнений «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка»	1			25.11.2022	Текущий;
35.	Обучение размыканию и смыканию приставным шагом в шеренге. Развитие ловкости в перемещении по гимнастическим стенкам. Совершенствование техники выполнения кувырков вперед. Разучивание игры «Ноги на весу»	1			28.11.2022	Текущий;
36.	Обучение лазанью по канату. Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. Игра «Ноги на весу»	1			30.11.2022	Текущий;
37.	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами. Развитие выносливости в круговой тренировке	1			02.12.2022	Текущий;

38.	Развитие гибкости в упражнении «шпагат». Совершенствование лазанья по гимнастической стенке	1			05.12.2022	Текущий;
39.	Обучение лазанью и перелезанию по гимнастической стенке различными способами. Совершенствование лазанья по канату	1			07.12.2022	Текущий;
40.	Обучение упражнениям для развития равновесия и координации: упоры и равновесия на руках и голове на одной ноге. Разучивание игры «Третий лишний»	1			09.12.2022	Текущий;
41.	Обучение упражнениям на гимнастических скамейках. Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц». Игра «Удочка»	1			12.12.2022	Текущий;
42.	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений	1			14.12.2022	Текущий;
43.	Обучение новым парным упражнениям. Совершенствование выученных упражнений в парах. Разучивание игры «Чехарда»	1			16.12.2022	Текущий;

44.	Совершенствование и усложнение упражнения полосы препятствий. Совершенствование акробатических упражнений и ОРУ на гимнастической скамейке	1			19.12.2022	Текущий;
45.	Совершенствование прыжков на двух ногах разными способами. Обучение прыжкам на одной ноге и совершенствование лазанья по канату. Разучивание игры «День и ночь»	1			21.12.2022	Текущий;
46.	Совершенствование разученных ранее общеразвивающих упражнений. Объяснение и разучивание игровых действий эстафет «Веселые старты»	1			23.12.2022	Текущий;
47.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты»	1			26.12.2022	Текущий;
48.	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах	1			28.12.2022	Текущий;
49.	Объяснение значения занятий лыжным спортом для укрепления здоровья. Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции	1			13.01.2023	Текущий;
50.	Обучение технике поворота лыж переступанием, движению на лыжах в колонне	1			16.01.2023	Текущий;

51.	Развитие умения двигаться на лыжах скользящим шагом	1			18.01.2023	Текущий;
52.	Развитие выносливости в движении на лыжах без палок. Обучение спуску на лыжах без палок	1			20.01.2023	Текущий;
53.	Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне от 5–8°	1			23.01.2023	Текущий;
54.	Обучение торможению на лыжах	1			25.01.2023	Текущий;
55.	Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок	1			27.01.2023	Текущий;
56.	Обучение скользящему шагу на лыжах с палками	1			30.01.2023	Текущий;
57.	Обучение подъему на лыжах с помощью палок. Развитие скоростно-силовых качеств во время движения на лыжах	1			01.02.2023	Текущий;
58.	Обучение движению на лыжах «змейкой» и ступающим шагом в подъем от 5–8° с палками	1			03.02.2023	Текущий;
59.	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500 м в медленном темпе	1			06.02.2023	Текущий;
60.	Развитие координации в общеразвивающих упражнениях с малыми мячами. Обучение броскам и ловле малого мяча. Разучивание подвижной игры «Вышибалы»	1			08.02.2023	Текущий;

61.	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Разучивание игры «Антивышибалы»	1			10.02.2023	Текущий;
62.	Обучение броскам мяча одной рукой. Разучивание игры «Снежки»	1			13.02.2023	Текущий;
63.	Обучение упражнениям с мячом у стены. Разучивание игры «Охотники и утки»	1			15.02.2023	Текущий;
64.	Обучение ведению мяча на месте и в продвижении. Разучивание игры «Мяч из круга»	1			17.02.2023	Текущий;
65.	Обучение броскам мяча в кольцо способом «снизу». Разучивание игры «Мяч соседу»	1			27.02.2023	Текущий;
66.	Обучение броскам мяча в кольцо способом «сверху». Разучивание игры «Горячая картошка»	1			01.03.2023	Текущий;
67.	Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в баскетбольных упражнениях с мячом в парах. Разучивание игры «Гонки мячей в колоннах»	1			03.03.2023	Текущий;
68.	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч»	1			06.03.2023	Текущий;
69.	Обучение броскам набивного мяча из-за головы. Разучивание игры «Вышибалы маленькими мячами»	1			08.03.2023	Текущий;

70.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Удочка»	1			10.03.2023	Контроль; развития двигательных качеств; (броски набивного мяча); ;
71.	Контроль за развитием двигательных качеств: броски малого мяча в горизонтальную цель. Разучивание игры «Быстрая подача»	1	1		13.03.2023	Контроль; развития двигательных качеств; (броски набивного мяча); ;
72.	Развитие координации в перекатах в группировке. Разучивание кувырка назад. Игра «Охотники и утки»	1			15.03.2023	Текущий;
73.	Обучение стойке на голове. Разучивание серии акробатических упражнений. Игра «Тараканчики»	1			17.03.2023	Текущий;
74.	Развитие координации в упражнениях с гимнастическими палками. Игра-эстафета с гимнастическими палками	1			20.03.2023	Текущий;
75.	Обучение упражнениям акробатики у стены. Разучивание игры с мячами «Передал – садись»	1			22.03.2023	Текущий;
76.	Разучивание комбинации из акробатических элементов. Развитие скоростно-силовых качеств во время круговой тренировки	1			24.03.2023	Текущий;

77.	Развитие координации посредством упоров на руках. Разучивание игры «Пустое место»	1			03.04.2023	Текущий;
78.	Совершенствование прыжка в длину с места. Разучивание игры «Коньки-горбунки»	1			05.04.2023	Текущий;
79.	Совершенствование упражнений акробатики	1			07.04.2023	Текущий;
80.	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Игра «Коньки-горбунки»	1	1		10.04.2023	Контроль двигательных качеств; (подтягивание); ;
81.	Развитие равновесия посредством акробатических упражнений. Игра «Охотники и утки»	1			12.04.2023	Текущий;
82.	Обучение упражнениям с гантелями. Разучивание игры «Пустое место»	1			14.04.2023	Текущий;
83.	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Правильный номер»	1	1		17.04.2023	Контроль двигательных качеств; (гибкость); ;
84.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Игра «Правильный номер с мячом»	1	1		19.04.2023	Контроль двигательных качеств; (поднимание туловища за 30 с); ;
85.	Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	1			21.04.2023	Текущий;

86.	Развитие выносливости различными способами. Игра «День и ночь»	1			24.04.2023	Текущий;
87.	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое ускорение». Развитие скоростных качеств	1			26.04.2023	Текущий;
88.	Обучение технике прыжка в длину с разбега. Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет?»	1			28.04.2023	Текущий;
89.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры	1			01.05.2023	Контроль двигательных качеств; (прыжок в длину с места); ;
90.	Совершенствование бега на 30 м с низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий	1			03.05.2023	Текущий;
91.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м	1	1		05.05.2023	Контроль двигательных качеств; (бег на 30 м); ;
92.	Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	1			08.05.2023	Текущий;
93.	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра «Вороны и воробьи»	1			10.05.2023	Контроль двигательных качеств; (метание); ;

94.	Контроль пульса. Строевые упражнения	1			12.05.2023	Текущий;
95.	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 ´ 10 м. Разучивание игры с элементами пионербола	1	1		15.05.2023	Контроль двигательных качеств; (челночный бег); ;
96.	Совершенствование бросков и ловли мяча. Разучивание игры в пионербол	1			17.05.2023	Текущий;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	10	0		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : ООО «Фирма “Издательство АСТ”», 1998.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : методические рекомендации : пособие для учителя общеобразоват. организации / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.
3. Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учебник для учащихся общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.
6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2011.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>

К уроку.ru. – Режим доступа : <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. – Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Pedsovet.Su. – Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Прошколу.Ru. – Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.org. – Режим доступа : <http://pedsovet.org>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.
2. Мегафон.

Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
3. Комплект навесного оборудования – мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика), массажные (на каждого ученика).
5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).
6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
9. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
10. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
11. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
12. Рулетка измерительная (на каждого ученика).
13. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.
14. Лыжи детские с креплениями и палками (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
15. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
16. Аптечка (демонстрационный экземпляр).

Игры и игрушки:

1. Футбол (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
2. Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
3. Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
4. Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
5. Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
6. Контейнер с комплектом игрового инвентаря (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

