

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Ростовской области
ООА Матвеево-Курганского района

МБОУ Ряженская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Владимира Венедиктовича Есауленко

РАССМОТРЕНО
методическим объединением
учителей начальных классов

Руководитель ШМО

Шепелева Е.А. Шепелева

Протокол № 1

от 29.08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

Серикова С.В. Серикова

Протокол № _____

от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Бухтиярова Г.В. Бухтиярова

Приказ № 211

от 31.08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 1874187)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Вахненко Людмила Васильевна
учитель начальных классов

с. Ряженое 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 1 классов на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания.

- Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол №1/22 от 18.03.2022г)
- Приказ Минпросвещения России № 254 от 20.05.2020 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ Ряженской сош им.Героя Советского Союза В.В.Есауленко ;

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 прикладно-ориентированной 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.

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, всего 99 часов. По учебно-календарному графику количество часов – 90. Выполнение программы будет обеспечено за счет сокращения часов по разделу «Прикладно – ориентированная физическая культура».

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 физкультурминуток 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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изуче- ния	Виды деятельности	Виды, формы контро	Электронные (цифровые) образовательные
		всего	контроль ные	практичес- кие				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	0	02.09-05.09	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://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	1	07.09-09.09	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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	12.09	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	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	14.09	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;	Практическая работа;	http://windows.edu.ru http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	16.09	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);	Практическая работа;	http://windows.edu.ru http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
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	30.11. 02.12	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	http://windows.edu.ru http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	4	0	4	05.12 – 12.12	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	http://windows.edu.ru http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	0	4	14.12 – 21.12	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://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3	0	3	23.12-28.12	<p>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);</p> <p>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);</p>	Практическая работа;	http://windows.edu/ru http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0	4	09.01-16.01	<p>обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</p> <p>обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;</p> <p>разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;</p>	Практическая работа;	http://windows.edu/ru http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	0	0	0				
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	0	0	0				

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	20	0	2	19.09- 10.10. 2022 13.03- 12.04 2023	обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;	Практическая работа;	http://windows.edu/ru http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
------	--	----	---	---	---	--	----------------------	--

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	6	0	6	12.10- 17.10 2022 27.02- 03.03 2023	разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после прыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	http://windows.edu/ru http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	1	1	19.10- 24.10 2022 06.03- 13.03 2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);	Практическая работа;	http://windows.edu/ru http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/

4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	24	0	0	26.10-28.11 2022 18.01-22.02 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://windows.edu.ru http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
Итого по разделу		74						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12	0	12		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	90				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практиче ские работы		
Знания о физической культуре – 2ч						
1.	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Подвижная игра «Горелки».	1	0	0	02.09	Устный опрос;
2.	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Подвижная игра «Горелки».	1	0	0	05.09	Устный опрос;
Способы самостоятельной деятельности – 2ч						
3.	Режим дня школьника. Подвижная игра «Летает – не летает».	1	0	0	07.09	Устный опрос;
4.	Режим дня школьника. Подвижная игра «Летает – не летает».	1	0	0	09.09	Устный опрос;
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (3ч)						
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Игра «С кочки на кочку».	1	0	1	12.09	Практическая работа;
6.	Осанка человека. Игра «С кочки на кочку».	1	0	1	14.09	Практическая работа;
7.	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника. Игра «Кошки- мышки».	1	0	1	16.09	Практическая работа;

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Модуль "Лёгкая атлетика" -10ч

8.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Быстро по своим местам».	1	0	1	19.09	Устный опрос;
9.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет. Игра «Быстро по своим местам».	1	0	1	21.09	Практическая работа;
10.	Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	1	0	1	23.09	Практическая работа;
11.	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	1	0	1	26.09	Практическая работа;
12.	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.	1	0	1	28.09	Практическая работа;
13.	Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий».	1	0	1	30.09	Практическая работа;
14.	Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «У ребят порядок строгий».	1	0	1	03.10	Практическая работа;
15.	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	05.10	; Стартовый контроль;
16.	Бег 30 м. Подвижные игры на свежем воздухе.	1	0	1	07.10	Устный опрос; Стартовый контроль;
17.	Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Подвижные игры	1	0	1	10.10	Практическая работа;

Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места (3ч)						
18.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игра «С кочки на кочку».	1	0	1	12.10	Практическая работа;
19.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед. Игра «С кочки на кочку».	1	0	1	14.10	Практическая работа;
20.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места	1	0	1	17.10	Практическая работа; Стартовый контроль;
Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега (3ч)						
21.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Зайцы в огороде».	1	0	1	19.10	Практическая работа;
22.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега. Игра «Зайцы в огороде».	1	0	1	21.10	Практическая работа;
23.	Прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки. Игра «Попрыгунчики-воробушки».	1	0	1	24.10	Устный опрос; Стартовый контроль;
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры (12ч)						
24.	Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игра «К своим флажкам»	1	0	1	26.10	Практическая работа;
25.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	1	0	1	28.10	Практическая работа;

26.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	1	0	1	07.11	Практическая работа;
27.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1	0	1	09.11	Практическая работа;
28.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	1	0	1	11.11	Практическая работа;
29.	Эстафета «Веселые старты». Подвижная игра «Кузнечики».	1	0	1	14.11	Практическая работа;
30.	Подвижная игра «Лиса и куры».	1	0	1	16.11	Практическая работа;
31.	Подвижная игра «Лиса и куры».	1	0	1	18.11	Практическая работа;
32.	Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	0	1	21.11	Практическая работа;
33.	Упражнения на внимание. Подвижная игра «Охотники и утки».	1	0	1	23.11	Практическая работа;
34.	Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	1	0	1	25.11	Практическая работа;
35.	Упражнения на ловкость и координацию. Подвижная игра «Удочка».	1	0	1	28.11	Практическая работа;
<p align="center">Модуль "Гимнастика с основами акробатики" (Правила поведения на уроках физической культуры. – 6ч)</p>						
36.	Правила поведения на уроках физической культуры. Игра «Пройти бесшумно».	1	0	1	30.11	Практическая работа;

37.	Правила поведения на уроках физической культуры. Игра «Пройти бесшумно».	1	0	1	02.12	Практическая работа;
38.	Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1	05.12	Практическая работа;
39.	Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях Подвижная игра «Совушка».	1	0	1	07.12	Практическая работа;
40.	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Змейка».	1	0	1	09.12	Практическая работа;
41.	Кувырок вперед в упор присев. Подвижная игра «Змейка».	1	0	1	12.12	Практическая работа;

Модуль "Гимнастика с основами акробатики".

Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры -4ч

42.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1	14.12	Практическая работа;
43.	Перестроение. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево.	1	0	1	16.12	Практическая работа;
44.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	1	0	1	19.12	Практическая работа;
45.	Строевые упражнения. Игра «Не ошибись!».	1	0	1	21.12	Практическая работа;

Модуль "Гимнастика с основами акробатики" Гимнастические упражнения -3ч						
46.	Гимнастический шаг, гимнастический бег	1	0	1	23.12	Практическая работа;
47.	Упражнения с гимнастическим мячом Игра «Передача мяча в колонах».	1	0	1	26.12	Практическая работа;
48.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	1	0	1	28.12	Практическая работа;
Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения – 4ч						
49	Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1	09.01	Практическая работа;
50	Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1	11.01	Практическая работа;
51	Передвижение по гимнастической скамейке Игра «Запрещённое движение»	1	0	1	13.01	Практическая работа;
52	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Шаг с прыжком, приставные шаги, шаг галопа в сторону».	1	0	1	16.01	Практическая работа;
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры -12ч						
53	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижная игра «Лиса и куры».	1	0	1	18.01	Практическая работа;

54.	Ловля и передача мяча в парах.	1	0	1	20.01	Практическая работа;
55.	Элементы спортивных игр. Ловля и передача мяча в парах.	1	0	1	23.01	Практическая работа;
56.	Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	25.01	Практическая работа;
57.	Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	27.01	Практическая работа;
58.	Подвижные игры с мячом.	1	0	1	01.02	Практическая работа;
59.	Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».	1	0	1	03.02	Практическая работа;
60.	Подвижные игры с мячом.	1	0	1	13.02	Практическая работа;
61.	О.Р.У. с предметами Игры :«Волк во рву», «Зайцы в огороде».	1	0	1	15.02	Практическая работа;
62.	О.Р.У. с предметами Игры: «Волк во рву», «Зайцы в огороде».	1	0	1	17.02	Практическая работа;
63.	ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами.	1	0	1	20.02	Практическая работа;
64.	Спортивный марафон «Внимание, на старт».	1	0	1	22.02	Практическая работа;
Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места -3 ч						
65	Прыжки через небольшие естественные	1	0	1	27.02	Практическая работа;
66	Прыжки через небольшие естественные горизонтальные	1	0	1	01.03	Практическая работа;
67	Прыжок в длину с места. Игра «Парашютисты».	1	0	1	03.03	Практическая работа;

Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега -3ч

68.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	06.03	Практическая работа;
69.	Прыжки на заданное расстояние. Спортивная	1	0	1	10.03	Устный опрос;
70.	Прыжок в высоту с разбега. Подвижные игры	1	0	1	13.03	Практическая работа;

Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге -10ч

71.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	15.03	Практическая работа;
72.	Короткая дистанция. Бег на скорость. Подвижная игра «Ловля парами».	1	0	1	27.03	Практическая работа;
73.	Высокий старт с последующим ускорением. Подвижная игра «Капитаны».	1	0	1	29.03	Практическая работа;
74.	Бег на выносливость. Подвижная игра «Подвижная цель».	1	0	1	31.03	Практическая работа;
75.	Эстафеты с бегом на скорость. Подвижная игра Заяц без дома».	1	0	1	03.04	Практическая работа;
76.	Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Два Мороза».	1	0	1	05.04	Практическая работа;
77.	Развитие скоростных и координационных способностей. Игра «Два мороза».	1	0	1	07.04	Практическая работа;
78	Челночный бег 3х10 м. Игра «Салки»	1	0	1	10.04	Практическая работа;
79	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	1	0	1	12.04	Практическая работа;

80	Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Подвижная игра «Мы весёлые ребята».	1	0	1	14.04	Практическая работа;
Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО – 10ч						
81.	Бег 30 метров. Игра «Охотники и утки».	1	0	1	17.04	Контрольное; оценивание; согласно; нормативов; ГТО;
82.	Наклон вперед из положения сидя. Подвижная игра «Ловля парами».	1	0	0	19.04	Контроль;
83.	Челночный бег 3*10, Подвижные игры	1	0	0	21.04	Контрольное; оценивание; согласно; нормативов; ГТО;
84.	Смешанное передвижение 1000 метров Подвижные игры	1	0	1	03.05	Контрольное; оценивание; согласно; нормативов; ГТО;
85.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа Подвижные игры	1	0	1	05.05	Контрольное; оценивание; согласно; нормативов; ГТО;
86.	Прыжок в длину с места, Подвижные игры	1	0	1	10.05	Контрольное; оценивание; согласно; нормативов; ГТО;
87.	Повороты на месте переступанием Подвижные игры	1	0	1	12.05	Практическая работа; Контроль;

88.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине, Подвижные игры	1	0	1	15.05	Контрольное; оценивание; согласно; нормативов; ГТО;
89.	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.	1	0	1	17.05	Контроль;
90.	Прыжки на заданное расстояние. Спортивная ходьба.	1	0	1	19.05	Контрольное; оценивание; согласно; нормативов; ГТО;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		90	1	90		

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

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.: Просвещение, 2008.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.
- 3.Примерная рабочая программа начального общего образования физическая культура(для 1–4 классов образовательных организаций)
Просвещение, Москва 2021г

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

WWW.GTO.RU (САЙТ ГТО)

[HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/](http://RU.SPORT-WIKI.ORG/) (ВИДЫ СПОРТА)

MINSPORTSO@EGOV66.RU

NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца.

скакалки, спортивные маты

