

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Администрация МО Город Новоульяновск

МОУ Приволжская ОШ

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Пронина Л.В.

Протокол №1
от "31" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Наумова Е.В.

Приказ №1
от "31" августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2179430)

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Мочалов Федор Павлович
учитель физической культуры

г. Новоульяновск 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 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2	02.09.2022 05.09.2022	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;	РЭШ Учи.ру
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	2	06.09.2022 07.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Практическая работа;	РЭШ Учи.ру
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	09.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	РЭШ Учи.ру
3.2.	Осанка человека	1	0	1	12.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос;	РЭШ Учи.ру
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	14.09.2022	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);	Устный опрос;	РЭШ Учи.ру
Итого по разделу		3						

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	25.11.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос;	РЕШ Учи.ру
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	2	28.11.2022 30.11.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	РЭШ Учи.ру
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	0	5	02.12.2022 12.12.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	РЭШ Учи.ру
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	4	14.12.2022 21.12.2022	разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	РЭШ Учи.ру
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0	4	23.12.2022 30.12.2022	обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа;	РЭШ Учи.ру
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2	11.01.2023 13.01.2023	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	РЭШ Учи.ру

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	23	0	23	16.01.2023 13.03.2023	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа;	РЭШ Учи.ру
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	7	0	7	16.09.2022 30.09.2022	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Практическая работа;	РЕШ Учи.ру
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	0	3	03.10.2022 12.10.2022	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);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	РЭШ Учи.ру
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	5	0	5	15.05.2023 24.05.2023	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);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;	РЭШ Учи.ру

4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	15	0	15	14.10.2022 23.11.2022	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;	РЕШ Учи.ру
Итого по разделу		71						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	21	0	21	15.03.2023 12.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование;	РЕШ Учи.ру
Итого по разделу		21						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Что такое физическая культура, виды спорта и занятие физическими упражнениями и их влияние на организм человека	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Когда и как возникли физическая культура спорт. Современные Олимпийские игры	1	0	1	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Режим дня школьника и его содержание	1	0	1	06.09.2022	Устный опрос;
4.	Правила планирования режима дня	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	09.09.2022	Устный опрос;
6.	Осанка человека	1	0	1	12.09.2022	Устный опрос;
7.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	14.09.2022	Устный опрос;
8.	Равномерное передвижение в ходьбе в колонне по одному с использованием лидера	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
9.	Равномерное передвижение в ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
10.	Равномерное передвижение в беге в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;

11.	Равномерное передвижение в беге в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
12.	Равномерное передвижение в беге в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде)	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
13.	Равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде)	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
14.	Равномерное передвижение в ходьбе и бег	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
15.	Прыжок в длину с места (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления)	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
16.	Прыжок в длину с места. Одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону)	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
17.	Прыжок в длину с места. Обучение приземлению после спрыгивания с горки матов	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
18.	Подвижные игры (правила и нормы повеления во время подвижных игр) Игра "Салки"	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
19.	Разновидности ходьбы и бега. Игра "Салки"	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
20.	Ходьба, бег, ОРУ. Игра "Метко в цель"	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;

21.	Равномерный бег в чередовании с ходьбой. Игра "Метко в цель"	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
22.	Бег, ходьба с игровыми заданиями. Игра "Охотники и утки"	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
23.	Чередование ходьбы и бега. Игра "Охотники и утки"	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
24.	Ходьба и бег с заданиями. Игра "Космонавты"	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
25.	ОРУ на месте. Игра "Космонавты"	1	0	1	31.10.2022	Практическая работа;
26.	Разновидности ходьбы и бега. Игра " Два мороза"	1	0	1	02.11.2022	Практическая работа;
27.	Ходьба, бег, ОРУ. Игра "Два мороза"	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
28.	Равномерный бег, эстафеты с этапами 20-30м. Игра "Мяч соседу", "Мяч среднему"	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
29.	ОРУ на месте. Игра "Мяч соседу", "Мяч среднему"	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
30.	Ходьба, бег, эстафеты с мячами. Игра "Гонка мячей по кругу"	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
31.	ОРУ с гимнастическими палками. Игра "День и ночь"	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
32.	ОРУ с мячами. Игра "День и ночь"	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
33.	Правила поведения на уроках гимнастики	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
34.	. Исходные положения в физических упражнениях (рук и ног)	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
35.	. Исходные положения в физических упражнениях (туловища)	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;

36.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (построение в одну шеренгу и колонну по одному, расчет по порядку)	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
37.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (размыкание на вытянутые руки в колонне и шеренге)	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
38.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (повороты направо и налево по разделениям)	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
39.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (расчет на первый - второй. перестроение из одной шеренги в две)	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
40.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры (ходьба в обход, противоходом, по диагонали, змейкой)	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
41.	Гимнастические упражнения (прыжки через короткую скакалку на обеих ногах на месте и с продвижением вперед)	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
42.	Гимнастические упражнения (последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой)	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;

43.	Гимнастические упражнения (упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу)	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
44.	Гимнастические упражнения (упражнения с гимнастической палкой)	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
45.	Акробатические упражнения (подъём туловища из положения лёжа на спине и животе)	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
46.	Акробатические упражнения (подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа)	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
47.	Акробатические упражнения (прыжки в группировке, толчком двумя ногами)	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
48.	Акробатические упражнения (прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами)	1	0	1	30.12.2022	Практическая работа;
49.	Строевые команды в лыжной подготовке (подбор лыжного инвентаря, одежда и обувь лыжника)	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
50.	Строевые команды в лыжной подготовке (переноска и одевание лыж)	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
51.	Лыжная подготовка (имитация рук при передвижении попеременным двухшажным ходом)	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
52.	Лыжная подготовка (имитация лыжного шага в сочетании с движениями рук)	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;

53.	Лыжная подготовка (имитация фазы одноопорного скольжения (масса тела на опорной ноге, другая выпрямлена, отведена назад и приподнята над снегом)	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
54.	Лыжная подготовка (имитация попеременного двухшажного хода в ходьбе)	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
55.	Лыжная подготовка (передвижение ступающим шагом по учебному кругу)	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
56.	Лыжная подготовка (передвижение ступающим шагом по учебному кругу)	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
57.	Лыжная подготовка (передвижение ступающим шагом по учебному кругу)	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
58.	Лыжная подготовка (передвижение скользящим шагом по равнинному участку лыжни)	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
59.	Лыжная подготовка (передвижение скользящим шагом по равнинному участку лыжни)	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
60.	Лыжная подготовка (передвижение скользящим шагом под пологий уклон)	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
61.	Лыжная подготовка (передвижение скользящим шагом под пологий уклон)	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
62.	Лыжная подготовка Передвижение попеременным двухшажным ходом с заложенными за спину руками)	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;

63.	Лыжная подготовка (многократное отталкивание одной лыжей (5-10 раз) и скольжение на другой ("самокат"))	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
64.	Лыжная подготовка (скольжение на двух лыжах за счет поочередного отталкивания только лыжными палками)	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
65.	Лыжная подготовка (Передвижение по учебному кругу: 1-й круг - скользящий шаг без лыжных палок; 2-й круг - попеременный двухшажный ход и т.д.)	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
66.	Лыжная подготовка (передвижение попеременным двухшажным ходом (без лыжных палок) с ускорениями на 30 - метровых отрезках)	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
67.	Лыжная подготовка (передвижение попеременным двухшажным ходом с ускорениями до 30 - 40 метров)	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
68.	Лыжная подготовка (передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу до 1000 м.)	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
69.	Лыжная подготовка (передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу до 1000 м.)	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
70.	Лыжная подготовка (подвижная игра "Кто первый")	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;

71.	Лыжная подготовка (подвижная игра "Командная гонка"	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
72.	Лыжная подготовка (эстафета с этапами 80-100 метров)	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
73.	Лыжная подготовка (передвижение попеременным двухшажным ходом по учебному кругу до 1000 м.)	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
74.	Ходьба, бег. ОРУ. Ведение баскетбольного мяча на месте правой и левой рукой. Игра "Мяч водящему" Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
75.	Ходьба, бег ,строевые упражнения. Ведение баскетбольного мяча в шаге. Подтягивание на высокой и низкой перекладине	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
76.	Строевые упражнения. Подбрасывание баскетбольного мяча и ловля его. Сгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
77.	ОРУ без предметов. Бросок баскетбольного мяча в кольцо. Сгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
78.	ОРУ с гимнастическими палками. Игра "Кто быстрее" Сгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
79.	ОРУ с мячами. Челночный бег 3x10м.	1	0	1	27.03.2023	Практическая работа;
80.	ОРУ в парах. Челночный бег 3x10м. Игра "Мини-баскетбол"	1	0	1	29.03.2023	Практическая работа;

81.	Равномерный бег. ОРУ с скалками. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	31.03.2023	Практическая работа;
82.	Ходьба и бег с заданиями. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
83.	Бег, строевые упражнения. Метание малого мяча в цель.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
84.	Бег в равномерном темпе до 4-х минут. Метание малого мяча в цель.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
85.	Бег в равномерном темпе до 4-х минут. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
86.	Бег в равномерном темпе до 5 минут. Метание малого мяча на дальность.	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
87.	Ходьба, бег , ОРУ. Прыжок в длину с места.	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
88.	Ходьба, бег , ОРУ в парах. Прыжок в длину с места.	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
89.	Игра "Мини-футбол" Бег 30 м с высокого старта.	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
90.	Игра "Мини-футбол" Бег 30 м с высокого старта.	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
91.	Пробегание дистанции 1000 м.	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
92.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами, после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки)	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;

93.	Прыжок в длину с прямого разбега. Разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега с приземлением)	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
94.	Прыжок в длину с прямого разбега. Изучают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону)	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
95.	Прыжок в длину с прямого разбега. Разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением, бег с ускорением и последующим отталкиванием)	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
96.	Прыжок в длину с прямого разбега в полной координации	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
97.	Тестирование уровня физического развития (Подтягивание на высокой и низкой перекладина, челночный бег 3x10м)	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
98.	Тестирование уровня физического развития (Прыжок в длину с места, бег 30 м)	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
99.	Тестирование уровня физического развития (наклон вперед из положения стоя, бег 1000 м)	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка: пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение

Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС

Легкая атлетика в школе: Пособие для учителей/Ж.К. Холодов.В.С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.:Просвещение.

Подвижные игры в школе: В помощь учителям физ. культуры/ Коротков И.М. - М.: - Просвещение
Лыжи и здоровье./ Миненков Б.В., Соболев Е.М. - М.: Физкультура и спорт

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

Учи.ру

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный зал 25 x 9
Футбольное поле 86 x 46
Гимнастический городок
Беговая дорожка - 300м
Лыжи - 25 пар
Мячи баскетбольные - 15
Мячи волейбольные - 5
Мячи футбольные - 6
Обручи - 6
Скакалки -10
Секундомер - 2
Мячи для метания - 10

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мультимедийный проектор
Компьютер

