

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 315
Пушкинского района Санкт–Петербурга

Принято

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 315 Пушкинского района
Санкт-Петербурга
Протокол от «30» августа 2022г. №8

Утверждаю

Приказ от «30» августа 2022г. № 86-1

Директор _____ /А.А.Миренкова/

«Согласовано»

методическим объединением
учителей _____
Протокол от «30» августа 2022г. №8

«Согласовано»

Заместитель директора по УР
_____/_____
«30» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «физическая культура»

(ID 3262761)

1 класс, базовый уровень

срок реализации 1 год

2022-2023 учебный год

Составитель: Богдашова Елена Владимировна

Категория: Первая

Санкт-Петербург, Пушкин

2022– 2023 учебный год

Нормативно-правовые документы рабочих программ ФГОС НОО (в 2022-2023 году)

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса составлена на основе:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);
3. Федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254;
4. Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 22.03.2021 №115;
5. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2.4. 3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановления Главного государственного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
7. Распоряжения Комитета по образованию от 15.04.2022 №801-р №О формировании календарных учебных графиков государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2022/2023 учебный год;
8. Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 315 Пушкинского района Санкт – Петербурга;
9. Календарного учебного графика ГБОУ школы № 315 Пушкинского района Санкт - Петербурга на 2022-2023 учебный год;
10. Учебного плана основного общего образования ГБОУ школы № 315 Пушкинского района Санкт – Петербурга на 2022-2023 учебный год;
11. Положения о рабочих программах ГБОУ школя № 315, утв. Приказом директора от 01.09.2018 № 95-д;
12. Авторской программы.....

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 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 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 «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 06.09.2022	Рассказ. Беседа;	Устный опрос;	РЭШ
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	2	07.09.2022 09.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос;	РЭШ
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	03.10.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	РЭШ
3.2.	Осанка человека	1	0	1	30.10.2022 31.10.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	РЭШ
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	29.10.2022	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;	Устный опрос;	РЭШ
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	01.11.2022 02.11.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос;	РЭШ
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	2	07.11.2022 11.11.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;	Практическая работа;	РЭШ
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	0	5	14.11.2022 18.11.2022	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Практическая работа;	РЭШ
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	0	6	21.11.2022 25.11.2022	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;	РЭШ

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	7	0	7	28.11.2022 30.11.2022	Практическая работа. Выполнение команд. Демонстрация навыков.;	Практическая работа;	РЭШ
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	6	0	6	02.12.2022 16.12.2022	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Льжи на плечо!»; «Льжи под руку!»; «Льжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу.;	Практическая работа;	РЭШ. www.gto.ru
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	12	0	12	10.01.2023 24.02.2023	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы.;	Практическая работа;	РЭШ. www.gto.ru
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	7	0	7	10.09.2022 30.09.2022	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя).;	Практическая работа;	www.gto.ru РЭШ
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	5	0	5	01.03.2023 17.03.2023	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;	РЭШ www.gto.ru
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	5	0	5	03.04.2023 21.04.2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление).;	Практическая работа;	www.gto.ru
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	18	0	18	04.10.2022 28.10.2022	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок.;	Практическая работа;	РЭШ
Итого по разделу		74						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	0	18	22.04.2023 25.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	WWW.GTO.RU
Итого по разделу		18						
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 понимается под физической культурой. История ВФСК "ГТО". Правила поведения и ТБ на уроках на уроках по л/а..	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос;
2.	История л/а. Виды л/а. Бег с изменением направления по сигналу.	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа;
3.	История древних ОИ. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30 м. Комплекс ОРУ. Подвижная игра.	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
5.	Характеристика основных понятий: ходьба и сп.ходьба, беговые дистанции, эстафета, смешанные передвижения: бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки.	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;
6.	Режим дня и личная гигиена. Бег на 60м. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра.	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Бег в равномерном темпе 500м. Развитие скоростно-силовые качества.	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
9.	Челночный бег 3*10м. Метание мяча в цель. Что понимается под физ-рой. Понятия и определения.	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;

10.	Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м). Характера основных физ.качеств: сила, быстрота, выносливость, ловкость.	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	ТБ. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Подвижные игры.	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
12.	Знакомство с историей возникновения народных игр. Эстафеты. Развитие скоростных качеств. Передача и ловля мяча.	1	0	1	28.09.2022	Рассказ. Практическая работа;
13.	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей.	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
15.	Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей.	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Упражнения с предметами: со скакалкой, прыжки, перепрыгивание через скакалку. Игра "День-ночь".	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения.	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
18.	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу.	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
20.	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
21.	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;

22.	Бросок мяча через волейбольную сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
23.	ТБ и гигиенические требования на уроке гимнастики. О.С. Построение в колонну, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1	25.10.2022	Рассказ; показ; практическая работа.;
24.	Знаменитые гимнасты в истории гимнастики. Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости.	1	0	1	26.10.2022	Рассказ; показ; практическая работа.;
25.	Построение в колонну по одному. в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры-присев, лежа; упор стоя на коленях, упор лежа на коленях, упор сидя сзади.	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
26.	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1	09.11.2022	Контрольное оценивание (устно);
27.	Группировка в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты вперед и назад, перекаты из упора присев в упор присев.	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
28.	Перекаты в группировке назад. ОРУ. Развитие координационных способностей.	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
29.	Из упора присев перекаты назад на лопатках(держать)- перекатом вперед лечь и "мост"-лечь.	1	0	1	16.11.2022	Показ; практическая работа.;

30.	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Повороты. Выполнение команд. ОРУ с предметами. Стойка на носках на гимн. скамейке, ходьба по скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1	18.11.2022	Показ; практическая работа.;
31.	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа.;
32.	Передвижение по гимнастической скамейке. Комбинация упражнений в равновесии. Игра "Запрещенное движение".	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа.;
33.	Ходьба в равновесии по гимнастической скамейке (перевернутой).	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа.;
34.	Комбинации из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезание через гимнастического козла.	1	0	1	29.11.2022	Контрольное оценивание (устно). Практическая работа.;
35.	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа.;
36.	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры.	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа.;
37.	ТБ на уроках лыжной подготовки История развития лыжного спорта. Подбор палок и лыж. Переноска. Надевание лыж.	1	0	1	06.12.2022	Рассказ; показ; практическая работа.;
38.	Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге.	1	0	1	07.12.2022	Показ; практическая работа.;

39.	Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
40.	Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по кругу.	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа; Рассказ.;
41.	Спуск с небольшого склона с выдвиганием вперед правой и левой ноги. Передвижения по учебному кругу.	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
42.	Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног.	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
43.	Преодоление глубокого снега. Повороты на месте.	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
44.	Скользящий шаг. Подъем в горку "лесенкой" наискось.	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
45.	Преодоление подъемов "елочкой", "полуелочкой", ступающим шагом.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
46.	Согласование движения рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости.	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
47.	Передвижение по учебному кругу до 1 км.	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
48.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками.	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
49.	Повороты на месте "переступанием". Эстафеты с этапом до 30 м скользящим шагом. Подъем в гору "лесенкой" и наискось.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
50.	Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1	17.01.2023	Контрольное оценивание.;

51.	Подвижные игры "Встречная эстафета", "Попади в ворота", Кто дольше прокатится".	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
52.	Подвижные игры.	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
53.	Спуски с небольшого склона.	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
54.	Лыжная гонка на 1км. Принятие участия в сдаче норм ВФСК "ГТО". Подвижные игры с элементами лыжной	1	0	1	25.01.2023	Контрольное оценивание.;
55.	Лыжная эстафета.	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
56.	Передвижение по учебному кругу.	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
57.	Подвижные игры.	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
58.	Передвижение по учебному кругу.	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
59.	Игры-задания: удержание равновесия, общий старт, переноска палок, старт шеренгами. Подвижные игры с элементами лыжной подготовки.	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
60.	Лыжная эстафета.	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
61.	Правила безопасности на уроках спортивными играми. Удары по мячу правой и левой ногой.	1	0	1	10.02.2023	Рассказ. практическая работа.;
62.	Ведение и удар по воротам.	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;

63.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие И.П. для ведения мяча. Ведение на месте, правой и левой рукой, в движении: шагом, бегом, по кругу. С изменением направления и скорости.	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
64.	Элементы спортивных игр. Ловля и передача мяча в парах.	1	0	1	24.02.2023	Практическая работа;
65.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте.	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
66.	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра "Мяч в обруч".	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
67.	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
68.	Подвижные игры, "гонки баскетбольных мячей", "Брось-поймай", "Кто быстрее".	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
69.	Подвижные игры "ведение парами", "гонка по кругу".	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
70.	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1	14.03.2023	Рассказ; показ. практическая работа.;
71.	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
72.	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра "Передай соседу".	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
73.	ТБ на уроках Л/А. Прыжок в длину с места.	1	0	1	21.03.2023	Рассказ. Практическая работа;

74.	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания. развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивание.	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
75.	Низкий старт. Метание малого мяча на дальность с 2-3 шагов с разбега.	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
76.	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 м.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
77.	Высокий старт. Бег 1000 м без учета времени. Повторное пробегание отрезков на скорость.	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
78.	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10 м	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
79.	Прыжки через естественные препятствия, кочки т.п., самостоятельно и в парах.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
80.	Бег по пересеченной местности.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
81.	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
82.	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 м.	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
83.	Прыжки на заданное расстояние. Спортивная ходьба.	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
84.	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
85.	Понятие "физическая культура" как занятие физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и подготовке.	1	0	1	26.04.2023	Рассказ; устный опрос; контрольное оценивание.;

86.	Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения.	1	0	1	28.04.2023	Рассказ. Устный опрос;
87.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	0	1	02.05.2023	Рассказ. Устный опрос.;
88.	Челночный бег 3*10м	1	0	1	03.05.2023	Контрольное оценивание.;
89.	Бег на 30 метров.	1	0	1	05.05.2023	Контрольное оценивание.;
90.	Смешанное передвижение 1000м	1	0	1	10.05.2023	Контрольное оценивание;
91.	Подтягивание на высокой и низкой перекладине.	1	0	1	12.05.2023	Контрольное оценивание;
92.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	16.05.2023	Контрольное оценивание;
93.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	17.05.2023	Контрольное оценивание;
94.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	0	1	19.05.2023	Контрольное оценивание;
95.	Метание мяча в цель.	1	0	1	23.05.2023	Контрольное оценивание;
96.	Метание мяча на дальность с места.	1	0	1	24.05.2023	Контрольное оценивание;
97.	Повороты на месте переступанием.	1	0	1		Контрольное оценивание;
98.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1		Контрольное оценивание;
99.	Передвижение на лыжах 1 км.	1	0	1		Контрольное оценивание;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант: Учебники физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество "Издательство "Просвещение";

Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество "Издательство просвещение";

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебники физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество "Издательство "Просвещение";

Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество "Издательство просвещение";

Примерные программы по физической культуре ФГОС.

Железняк Ю.Д. Спортивные игры. "ФИС", 1984г.

Левченко А.Н. Игры, которых не было. М., "Педагогическое сообщество России", 2007г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

www.GTO.RU

[HTTP//RU.SPORT-WIKI.ORG/](http://RU.SPORT-WIKI.ORG/) (виды спорта)

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка,

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мячи, скакалка, обруч, гимнастическая палка, гимнастический коврик, гимнастический козел, эстафетные палочки.

