

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Дальнегорский городской округ

МОБУ "СОШ № 21"

РАССМОТРЕНО
ШУМО учителей физической
культуры и ОБЖ

руководитель ШУМО

_____ Кадочникова М.Л.

Протокол №5

от "30" мая 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ Калинина Н.Ю.

Протокол №9

от "30" июня 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Ни. И.В.

Приказ №78

от "30" июня 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2147217)

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Кадочникова Марина Леонидовна
учитель физической культуры

г. Дальнегорск 2021

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «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	1	0	0	02.09.2022	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Устный опрос;	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/ Урок «Виды передвижения» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ Урок «Физические качества» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0	05.09.2022	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);	Устный опрос;	Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	06.09.2022	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;	.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities . Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

[illegible]

4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	11	0	11	13.09.2022 13.10.2022	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);	зачёт; практическая работа;	Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/ Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	31.10.2022	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; пед.контроль;	Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities .
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	0	3	01.11.2022 07.11.2022	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; пед.контроль;	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	0	4	08.11.2022 18.11.2022	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;	Зачет; Практическая работа; пед.контроль;	Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	10	0	2	21.11.2022 12.12.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; 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; пед. контроль;	Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ Урок «Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	7	0	7	13.12.2022 23.12.2022	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; пед.контроль;	Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/
4.7.	Модуль "Спортивные игры с мячом"(Пионербол)	10	0	9	09.01.2023 07.02.2023	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; Рассматривают; обсуждают и разучивают технику передачи мяча; перемещение приставным шагом.левым; правым боком;	Практическая работа;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38

4.8.	Модуль "Спортивные игры с мячом" (Баскетбол)	10	0	9	08.02.2023 25.03.2023	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);; Рассматривают; обсуждают технику учителя ведение мяча по прямой и "змейкой". Рассматривают . обсуждают и разучивают технику передачи мяча от груди двумя руками; от плеча одной рукой; из-за головы двумя руками.(обучение в парах);	Практическая работа;	Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38
4.9.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	15	0	14	14.10.2022 21.10.2022	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;	Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/ Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные игры с перебежками» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/ Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/ Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	5	0	5	03.04.2023 11.04.2023	обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/

4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	11	0	11	12.04.2023 18.05.2023	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;	Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
Итого по разделу		88						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	6	0	5	19.05.2023 31.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет; Практическая работа;	Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/ Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/ Урок «Итоговый урок по разделу «Меткие и быстрые!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/
Итого по разделу		6						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	81				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Вводный инструктаж по Т/Б .Что такое физическая культура. режим дня	1	0	0	02.06.2022	Устный опрос;
2.	Режим дня	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	07.09.2022	Устный опрос;
4.	осанка человека	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
5.	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме школьников	1	0	0	12.09.2022	Устный опрос;
6.	Ходьба и медленный бег. Техника высокого старта	1	0	0	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Техника высокого старта.Бег 30м.П\и с элементами л/а	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Бег 30м.П\и с элементами л/а Ходьба и медленный бег.	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
9.	Техника челночного бега	1	0	0	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Техника челночного бега	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	Техника Метание малого мяча на точность	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
12.	Техника метания малого мяча в цель	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Техника прыжка в длину с места	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Техника прыжка в длину с места	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Техника прыжка в длину с места	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;

16.	Техника метания малого мяча в даль	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Техника метания малого мяча в даль	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	Техника метания малого мяча в даль	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	П/и на закрепление и совершенствование навыков бега	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
20.	П/и на закрепление и совершенствование навыков бега	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	П/и на закрепление и совершенствование навыков бега	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	П/и на закрепление и совершенствование навыков бега и метания	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
23.	П/и на закрепление и совершенствование навыков бега и метания	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
24.	П/и на закрепление и совершенствование навыков бега и метания	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
25.	Т/б и правила поведения на уроках гимнастики.	1	0	1	31.10.2022	Устный опрос;
26.	Исходные положения в физических упр. Стойки, седы	1	0	1	02.11.2022	Практическая работа;
27.	Исходные положения в физических упр. Стойки, седы, положения лёжа	1	0	1	04.11.2022	Практическая работа;
28.	Исходные положения в физических упр. Стойки, седы, положения лёжа	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
29.	Строевые упр: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;

30.	Строевые упр: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
31.	Строевые упр:повороты направо, налево	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
32.	Строевые упр:повороты направо, налево	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
33.	Строевые упр:перестроение в 1,2,3колонны и движение в них с равномерной скоростью	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
34.	Перекаты в группировке. Прыжки через скакалку.	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
35.	Перекаты в группировке. Прыжки через скакалку.	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
36.	Упор присев.лёжа,стоя на коленях.Прыжки на скакалке.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
37.	Передвижение по гимнастической стенке	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
38.	Передвижение по гимнастической стенке	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
39.	Передвижение по наклонной гимнастической скамье	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
40.	Передвижение по наклонной гимнастической скамье	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
41.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,перлазания, переползания, скольжения	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
42.	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья,перлазания, переползания, скольжения	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
43.	Упражнение на равновесие.Эстафетные игры	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
44.	Акробатические упр: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;

45.	Акробатические упр: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
46.	Акробатические упр: сгибание рук в положении упор лёжа	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
47.	Акробатические упр: прыжок в упоре на руки, толчком двумя руками.	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
48.	Акробатические упр: прыжок в упоре на руки, толчком двумя руками.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
49.	Вводный инструктаж. Т\б на спортивных играх	1	0	0	09.01.2023	Устный опрос;
50.	Понятие стойка(высокая,низкая, средняя)	1	0	0	11.01.2023	Устный опрос;
51.	Техника выполнения стойки (высокая,низкая)	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
52.	Техника перемещения простым и приставным шагом	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
53.	Техника перемещения простым и приставным шагом	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
54.	Техника перемещения простым и приставным шагом	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
55.	Перемещение приставным шагом. по сигналу остановка и прыжок	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
56.	Упражнения с набивным мячом (1-2кг)	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
57.	Упражнения с набивным мячом (1-2кг)	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
58.	Техника передачи мяча сверху	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
59.	Ловля и передача мяча в парах	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;

60.	Ловля и передача мяча в парах	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
61.	Ловля и передача мяча в парах	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
62.	Ловля мяча на месте и в движении.	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
63.	Ловля мяча на месте и в движении.	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
64.	Ведение мяча на месте(левой, правой рукой)	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
65.	Ведение мяча на месте(левой, правой рукой)	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
66.	Ведение мяча по прямой по 1 дуге.	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
67.	Ведение мяча по прямой по 1 дуге.	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
68.	Броски мяча в цель(кольцо, обруч, щит)	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
69.	Броски мяча в цель(кольцо, обруч, щит)	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
70.	П\и " Ночные бомбардировщики"	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
71.	П/и"Мяч водящему"	1	0	1	08.03.2023	Практическая работа;
72.	П/и"Мяч водящему", "Кто быстрее"	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
73.	Эстафетные игры с мячом	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
74.	П\и " Ночные бомбардировщики", "Точно в цель"	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
75.	Эстафетные игры с мячом	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
76.	Вводный инструктаж. Т\б на спортивных играх П/И " Зайцы и охотники"	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;

77.	Ведение мяча в движении. П\и "Мышеловка" .Эстафетные игры с ведением и бросками мяча в прах разными способами	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
78.	Эстафетные игры с ведением и бросками мяча в прах разными способами. П\и " Перестрелка"	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
79.	Вводный инструктаж ,Т/б на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
80.	Техника прыжка в длину с места	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
81.	Прыжок в длину с места	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
82.	Прыжок в длину с места	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
83.	Многоскоки	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
84.	Многоскоки	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
85.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
86.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
87.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
88.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
89.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
90.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
91.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	01.05.2023	Практическая работа;
92.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;

93.	Бег 500м без учёта времени	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
94.	Бег 30м.	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
95.	Метание мяча в горизонтальную цель	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
96.	Бег на скорость. Бег с эстафетной палочкой, передача эстафетной палочки.	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
97.	Метание мяча в цель	1	0	1	26.05.2023	Практическая работа;
98.	Челночный бег 3x10м	1	0	1	29.05.2023	Практическая работа;
99.	Игры и эстафеты на развитие скоростных-силовых качеств	1	0	1	31.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	91		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
4 класс);
Введите свой вариант:1576 Программы УМК «Начальная школа XXI века» под редакцией Н.Ф. Виноградовой, (1,2,3, 4 класс)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические пособия для учителей физической культуры и учителей начальных классов

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- 1.Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.
[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)
- 2.Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».
<http://www.openclass.ru>
- 3.Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities>.
- 4.Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
- 5.Сайт "Я иду на урок физкультуры"
<http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

Презентации по физкультуре на сайтах:

- 1.uchportal.ru/
2. <http://900igr.net/prezentatsii/fizkultura>
3. ppt4web.ru/prezentacii-po-...
- 4.<http://uslide.ru/fizkultura>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольца

