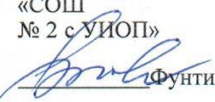




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области

МАОУ "Средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов"
г. Губкин

<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора МАОУ «СОШ № 2 с УИОП»  Фунтикова Г.Д. от "20" июня 2022 г.</p>	<p>РЕКОМЕНДОВАНА к использованию Педагогическим советом МАОУ "СОШ №2 с УИОП" Протокол №15 от "30" августа 2022 г</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ СОШ №2 с УИОП» г.Губкина  Багликова Е.М. Приказ №330 от "31" августа 2022 г.</p> 
--	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 776949)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Поздняков Евгений Николаевич
учитель физической культуры

г. Губкин 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 «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 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	01.09.2022 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 сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0	05.09.2022 07.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	08.09.2022 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;	https://resh.edu.ru
3.2.	Осанка человека	1	0	1	12.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	13.09.2022 14.09.2022	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
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	0	15.09.2022 16.09.2022	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;	https://resh.edu.ru
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	19.09.2022 23.09.2022	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;	https://resh.edu.ru
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	3	26.09.2022 05.10.2022	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;	https://resh.edu.ru
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	0	6	06.10.2022 21.10.2022	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 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;	https://resh.edu.ru
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	0	6	31.10.2022 18.11.2022	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;; 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;	https://resh.edu.ru

4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	0	6	21.11.2022 16.12.2022	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;	https://resh.edu.ru	
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	19.12.2022 27.01.2023	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; 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;	https://resh.edu.ru	
4.8.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	27	0	27	30.01.2023 14.04.2023	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru	
Итого по разделу		54							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	7	0	7	17.04.2023 25.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет;	https://resh.edu.ru	
Итого по разделу		7							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	61					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила Т.Б. при занятиях физической культурой. Урок физической культуры в школе.	1	0	0	1.09	Устный опрос;
2.	Режим дня школьника.	1	0	0	9.09	Устный опрос;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	0	22.09	Устный опрос;
4.	Исходное положение в физических упражнениях.	1	0	1	29.09	Практическая работа;
5.	Строевые упражнения и организующие команды. Построение в одну и в две шеренги. Построение в одну и в две колонны.	1	0	1	6.10	Практическая работа;
6.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты направо, налево, кругом на месте.	1	0	1	11.10	Практическая работа;
7.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Движение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	13.10	Практическая работа;
8.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с высокого старта.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов ГТО. Бега на 30 метров.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;

10.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10м. с высокого старта.	1	0	1	10.10	Практическая работа;
11.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Отработка техники выполнения челночного бега 3x10м.	1	0	1	14.10	Практическая работа;
12.	Правила Т.Б. на занятиях подвижными играми. Силовые упражнения. Игры: "К своим флажкам", "Два мороза". Эстафеты	1	0	1	17.10	Практическая работа;
13.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры.	1	0	1	21.10	Практическая работа;
14.	Подвижные игры: "Прыгуны и пятнашки", "Гуси - лебеди". Силовые упражнения.	1	0	1	24.10	Практическая работа;
15.	Игры: "Невод", "Посадка картошки". Эстафеты. Силовые упражнения.	1	0	1	7.11	Практическая работа;
16.	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатические упражнения.	1	0	1	11.11	Практическая работа;
17.	Группировка. Перекаты в группировке.	1	0	1	14.11	Практическая работа;
18.	Упоры, седы, упражнения в группировке.	1	0	1	18.11	Практическая работа;
19.	Отработка навыков выполнения упоров, седов, перекатов.	1	0	1	21.11	Практическая работа;
20.	Стойка на лопатках	1	0	1	25.11	Практическая работа;
21.	Стойка на лопатках, перекат вперед в группировке.	1	0	1	28.11	Практическая работа;

22.	Кувырок вперед.	1	0	1	2.12	Практическая работа;
23.	Вис стоя и лежа. Игра: "Слушай".	1	0	1	5.12	Практическая работа;
24.	Поднимание согнутых и прямых ног в вися.	1	0	1	9.12	Практическая работа;
25.	Мост	1	0	1	12.12	Практическая работа;
26.	Отработка навыков выполнения изученных акробатических элементов.	1	0	1	16.12	Практическая работа;
27.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	0	1	19.12	Практическая работа;
28.	Подтягивания по наклонной скамейке лежа на животе.	1	0	1	23.12	Устный опрос; Практическая работа;
29.	Сдача нормативов ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	0	1	26.12	Зачет; Практическая работа;
30.	Подвижные игры: "Прыжки по полосам", "Попади в мяч". Эстафеты.	1	0	1	9.01	Практическая работа;
31.	Подвижная игра: "Веровочка под ногами". Эстафеты.	1	0	1	13.01	Практическая работа;
32.	Игра: "Вызов номера". Эстафеты.	1	0	1	16.01	Практическая работа;
33.	Игры: "Западня", "Конники - спортсмены". Эстафеты.	1	0	1	20.01	Практическая работа;
34.	Игра: "Птица в клетке". Силовые упражнения. Эстафеты.	1	0	1	23.01	Практическая работа;
35.	Подвижные игры: "Веровочка под ногами", "Вызов номеров". Эстафеты	1	0	1	27.01	Практическая работа;

36.	Игры: "Западня", Конники - спортсмены". Эстафеты.	1	0	1	30.01	Устный опрос; Практическая работа;
37.	Игра: "Птица в клетке". Силовые упражнения. Сдача нормативов ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	3.02	Зачет; Практическая работа;
38.	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	0	1	6.02	Практическая работа;
39.	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	10.02	Практическая работа;
40.	Игра: "Мяч в корзину". Эстафеты.	1	0	1	13.02	Практическая работа;
41.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	1	17.02	Практическая работа;
42.	Развитие скоростно-силовых качеств. Отработка техники выполнения прыжка в длину с места.	1	0	1	20.02	Практическая работа;
43.	Развитие скоростно-силовых качеств по методу "Табата". Эстафеты.	1	0	1	24.02	Практическая работа;
44.	Прыжок в длину с места. Сдача нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	27.02	Зачет; Практическая работа;
45.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1	0	1	2.03	Практическая работа;
46.	Развитие физических качеств. Отработка техники метания теннисного мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра: "Точно в цель".	1	0	1	5.03	Практическая работа;

47.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Сдача нормативов ГТО. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров.	1	0	1	9.03	Зачет; Практическая работа;
48.	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств по методу круговая тренировка.	1	0	1	12.03	Практическая работа;
49.	Игровые задания с мячом.	1	0	1	16.03	Практическая работа;
50.	Сдача нормативов ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1	19.03	Зачет; Практическая работа;
51.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме школьника.	1	0	0	2.04	Устный опрос;
52.	Осанка человека	1	0	0	6.04	Устный опрос;
53.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом.	1	0	1	9.04	Практическая работа;
54.	Ведение мяча в движении. Игра: "Мяч в корзину".	1	0	1	13.04	Практическая работа;
55.	Ловля и передача, ведение мяча. Эстафеты с мячом.	1	0	1	16.04	Практическая работа;
56.	Ловля и передача мяча. Игры с мячом.	1	0	1	20.04	Практическая работа;
57.	Подвижная игра: "Прыжки по полосам". Развитие физических качеств по методу круговой тренировки.	1	0	1	23.04	Практическая работа;
58.	Игра: "Птица в клетке". Силовые упражнения. Эстафеты.	1	0	1	27.04	Практическая работа;
59.	Подвижная игра: "Попади в мяч". Эстафеты.	1	0	1	30.04	Практическая работа;
60.	Подвижные игры: "Веревочка под ногами", "Вызов номеров". Эстафеты.	1	0	1	4.05	Практическая работа;

61.	Игра: "Птица в клетке". Развитие физических качеств по методу "Табата".	1	0	1	7.05	Практическая работа;
62.	Подвижные игры: "Западня", "Конники - спортсмены". Эстафеты.	1	0	1	11.05	Практическая работа;
63.	Беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафеты.	1	0	1	14.05	Практическая работа;
64.	Беговые упражнения. Техника бега на 1000 метров. Игра: "К своим флажкам".	1	0	1	18.05	Практическая работа;
65.	Сдача нормативов ГТО. Бег на 1000м.	1	0	1	21.05	Зачет; Практическая работа;
66.	Эстафеты с элементами легкоатлетических упражнений.	1	0	1	25.05	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	61		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И.Ляха/авт.- сост. Р.Р.
Хайрутдинов. Волгоград: Учитель, 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

<https://gto.ru/norms>

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Перекладина гимнастическая, брусья гимнастические (жен./муж.), маты гимнастические, щиты баскетбольные (тренировочные и игровые), стойки волейбольные, стенка гимнастическая, перекладина навесная тренировочная, палатки туристическая, коврики туристические, спальные мешки, рюкзаки туристические, мячи теннисные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи для метания, гранаты учебные, скакалки, обручи гимнастические, биты для Русской лапты, набор для настольного тенниса, конусы разметочные, сетки (баскетбольные/ волейбольные).

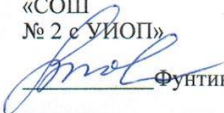

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Компьютер, проектор, экран, секундомер, свисток, линейка, рулетка измерительная.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области

МАОУ "Средняя общеобразовательная школа № 2 с углубленным изучением отдельных предметов"
г. Губкин

<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора МАОУ «СОШ № 2 с УИОП»  Фунтикова Г. Д. от "20" июня 2022 г.</p>	<p>РЕКОМЕНДОВАНА к использованию Педагогическим советом МАОУ "СОШ №2 с УИОП" Протокол №15 от "30" августа 2022 г</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО Директор МАОУ СОШ №2 с УИОП» г.Губкина  Багликова Е.М. Приказ №330 от "31" августа 2022 г.</p>
---	---	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 776949)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Поздняков Евгений Николаевич
учитель физической культуры

г. Губкин 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 «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 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	01.09.2022 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 сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0	05.09.2022 07.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	08.09.2022 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;	https://resh.edu.ru
3.2.	Осанка человека	1	0	1	12.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	13.09.2022 14.09.2022	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru
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	0	15.09.2022 16.09.2022	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;	https://resh.edu.ru
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	19.09.2022 23.09.2022	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;	https://resh.edu.ru
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	3	26.09.2022 05.10.2022	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;	https://resh.edu.ru
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	0	6	06.10.2022 21.10.2022	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 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;	https://resh.edu.ru
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	0	6	31.10.2022 18.11.2022	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;; 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;	https://resh.edu.ru

4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	0	6	21.11.2022 16.12.2022	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;	https://resh.edu.ru	
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	19.12.2022 27.01.2023	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; 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;	https://resh.edu.ru	
4.8.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	27	0	27	30.01.2023 14.04.2023	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru	
Итого по разделу		54							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	7	0	7	17.04.2023 25.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет;	https://resh.edu.ru	
Итого по разделу		7							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	61					

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила Т.Б. при занятиях физической культурой. Урок физической культуры в школе.	1	0	0	1.09	Устный опрос;
2.	Режим дня школьника.	1	0	0	9.09	Устный опрос;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	0	16.09	Устный опрос;
4.	Исходное положение в физических упражнениях.	1	0	1	21.09	Практическая работа;
5.	Строевые упражнения и организующие команды. Построение в одну и в две шеренги. Построение в одну и в две колонны.	1	0	1	27.09	Практическая работа;
6.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты направо, налево, кругом на месте.	1	0	1	11.10	Практическая работа;
7.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Движение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	13.10	Практическая работа;
8.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с высокого старта.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов ГТО. Бега на 30 метров.	1	0	1		Зачет; Практическая работа;

10.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3x10м. с высокого старта.	1	0	1	10.10	Практическая работа;
11.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Отработка техники выполнения челночного бега 3x10м.	1	0	1	14.10	Практическая работа;
12.	Правила Т.Б. на занятиях подвижными играми. Силовые упражнения. Игры: "К своим флажкам", "Два мороза". Эстафеты	1	0	1	17.10	Практическая работа;
13.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры.	1	0	1	21.10	Практическая работа;
14.	Подвижные игры: "Прыгуны и пятнашки", "Гуси - лебеди". Силовые упражнения.	1	0	1	24.10	Практическая работа;
15.	Игры: "Невод", "Посадка картошки". Эстафеты. Силовые упражнения.	1	0	1	7.11	Практическая работа;
16.	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Акробатические упражнения.	1	0	1	11.11	Практическая работа;
17.	Группировка. Перекаты в группировке.	1	0	1	14.11	Практическая работа;
18.	Упоры, седы, упражнения в группировке.	1	0	1	18.11	Практическая работа;
19.	Отработка навыков выполнения упоров, седов, перекатов.	1	0	1	21.11	Практическая работа;
20.	Стойка на лопатках	1	0	1	25.11	Практическая работа;
21.	Стойка на лопатках, перекат вперед в группировке.	1	0	1	28.11	Практическая работа;

22.	Кувырок вперед.	1	0	1	2.12	Практическая работа;
23.	Вис стоя и лежа. Игра: "Слушай".	1	0	1	5.12	Практическая работа;
24.	Поднимание согнутых и прямых ног в вися.	1	0	1	9.12	Практическая работа;
25.	Мост	1	0	1	12.12	Практическая работа;
26.	Отработка навыков выполнения изученных акробатических элементов.	1	0	1	16.12	Практическая работа;
27.	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	0	1	19.12	Практическая работа;
28.	Подтягивания по наклонной скамейке лежа на животе.	1	0	1	23.12	Устный опрос; Практическая работа;
29.	Сдача нормативов ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1	0	1	26.12	Зачет; Практическая работа;
30.	Подвижные игры: "Прыжки по полосам", "Попади в мяч". Эстафеты.	1	0	1	9.01	Практическая работа;
31.	Подвижная игра: "Веровочка под ногами". Эстафеты.	1	0	1	13.01	Практическая работа;
32.	Игра: "Вызов номера". Эстафеты.	1	0	1	16.01	Практическая работа;
33.	Игры: "Западня", "Конники - спортсмены". Эстафеты.	1	0	1	20.01	Практическая работа;
34.	Игра: "Птица в клетке". Силовые упражнения. Эстафеты.	1	0	1	23.01	Практическая работа;
35.	Подвижные игры: "Веровочка под ногами", "Вызов номеров". Эстафеты	1	0	1	27.01	Практическая работа;

36.	Игры: "Западня", Конники - спортсмены". Эстафеты.	1	0	1	30.01	Устный опрос; Практическая работа;
37.	Игра: "Птица в клетке". Силовые упражнения. Сдача нормативов ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	3.02	Зачет; Практическая работа;
38.	Эстафеты. Развитие координационных способностей.	1	0	1	6.02	Практическая работа;
39.	Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	10.02	Практическая работа;
40.	Игра: "Мяч в корзину". Эстафеты.	1	0	1	13.02	Практическая работа;
41.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	1	17.02	Практическая работа;
42.	Развитие скоростно-силовых качеств. Отработка техники выполнения прыжка в длину с места.	1	0	1	20.02	Практическая работа;
43.	Развитие скоростно-силовых качеств по методу "Табата". Эстафеты.	1	0	1	24.02	Практическая работа;
44.	Прыжок в длину с места. Сдача нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	27.02	Зачет; Практическая работа;
45.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	1	0	1	2.03	Практическая работа;
46.	Развитие физических качеств. Отработка техники метания теннисного мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра: "Точно в цель".	1	0	1	5.03	Практическая работа;

47.	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Сдача нормативов ГТО. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров.	1	0	1	9.03	Зачет; Практическая работа;
48.	Специальные беговые упражнения. Развитие физических качеств по методу круговая тренировка.	1	0	1	12.03	Практическая работа;
49.	Игровые задания с мячом.	1	0	1	16.03	Практическая работа;
50.	Сдача нормативов ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1	19.03	Зачет; Практическая работа;
51.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме школьника.	1	0	0	2.04	Устный опрос;
52.	Осанка человека	1	0	0	6.04	Устный опрос;
53.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом.	1	0	1	9.04	Практическая работа;
54.	Ведение мяча в движении. Игра: "Мяч в корзину".	1	0	1	13.04	Практическая работа;
55.	Ловля и передача, ведение мяча. Эстафеты с мячом.	1	0	1	16.04	Практическая работа;
56.	Ловля и передача мяча. Игры с мячом.	1	0	1	20.04	Практическая работа;
57.	Подвижная игра: "Прыжки по полосам". Развитие физических качеств по методу круговой тренировки.	1	0	1	23.04	Практическая работа;
58.	Игра: "Птица в клетке". Силовые упражнения. Эстафеты.	1	0	1	27.04	Практическая работа;
59.	Подвижная игра: "Попади в мяч". Эстафеты.	1	0	1	30.04	Практическая работа;
60.	Подвижные игры: "Веровочка под ногами", "Вызов номеров". Эстафеты.	1	0	1	4.05	Практическая работа;

61.	Игра: "Птица в клетке". Развитие физических качеств по методу "Табата".	1	0	1	7.05	Практическая работа;
62.	Подвижные игры: "Западня", "Конники - спортсмены". Эстафеты.	1	0	1	11.05	Практическая работа;
63.	Беговые упражнения. Равномерный бег. Эстафеты.	1	0	1	14.05	Практическая работа;
64.	Беговые упражнения. Техника бега на 1000 метров. Игра: "К своим флажкам".	1	0	1	18.05	Практическая работа;
65.	Сдача нормативов ГТО. Бег на 1000м.	1	0	1	21.05	Зачет; Практическая работа;
66.	Эстафеты с элементами легкоатлетических упражнений.	1	0	1	25.05	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	61		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И.Ляха/авт.- сост. Р.Р.
Хайрутдинов. Волгоград: Учитель, 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru>

<https://gto.ru/norms>

<https://uchi.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Перекладина гимнастическая, брусья гимнастические (жен./муж.), маты гимнастические, щиты баскетбольные (тренировочные и игровые), стойки волейбольные, стенка гимнастическая, перекладина навесная тренировочная, палатки туристическая, коврики туристические, спальные мешки, рюкзаки туристические, мячи теннисные, мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи для метания, гранаты учебные, скакалки, обручи гимнастические, биты для Русской лапты, набор для настольного тенниса, конусы разметочные, сетки (баскетбольные/ волейбольные).

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Компьютер, проектор, экран, секундомер, свисток, линейка, рулетка измерительная.