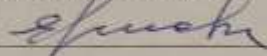


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области
Управление образования администрации города Ульяновска
Отрадиенская средняя школа

РАССМОТРЕНО

Руководитель МС

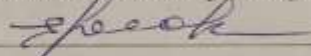


Жирнова Е.Н.

Протокол №1 от «25» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель Директора по УВР



Жирнова Е.Н.

Приказ №185 от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Михайлина О.Е.
Приказ №18 от «29» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3817715)

учебного предмета
«Физическая культура»
для I класса начального общего образования

г.Ульяновск 2023

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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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 физкультурминуток и утренней зарядки.

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 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	0.5	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;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		0.5						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	0.5	0	0	07.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		0.5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.25	0	0	23.09.2022	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	0.5	0	0	07.12.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

						профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);		
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0,25	0	0	16.01.2023	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности; приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; 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		1						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	16.11.2022	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	4	0	0	28.11.2022 29.11.2022	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);	Зачет;	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	0	0	09.12.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью; влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

						скоростью;		
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	0	12.12.2022 16.12.2022	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 сложной 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);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0	0	19.12.2022 23.12.2022	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	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

						<p>лѣжа;;</p> <p>разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;;</p> <p>разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;;</p>		
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	5	0	0	09.01.2023 12.01.2023	<p>по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Льжи на плечо!»; «Льжи под руку!»; «Льжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;</p> <p>разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;;</p>	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	13	0	0	19.09.2022 21.09.2022	<p>наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;;</p> <p>разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;;</p> <p>разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;;</p>	Зачет;	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лѣгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	0	03.10.2022	<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);;</p>	Зачет;	https://resh.edu.ru/

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	0	14.09.2022	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов);; обучаются прыжку в длину с места в полной координации);	Зачет;	https://resh.edu.ru/ инфоурок
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	8	0	0	17.04.2023	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);	Зачет;	https://resh.edu.ru/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	32	0	0	10.10.2022	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/

						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;		
Итого по разделу		89						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	0	0	24.04.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Что понимается под физической культурой. Объяснение понятия «физическая культура» Правила поведения и ТБ на уроках. Обучение построению в шеренгу, колонну. Подвижная игра «Займи место»	1	0	1	02.09.2022	Практическая работа;

2.	Обучение построению в шеренгу, в колонну, Обучение понятию «Старт» Игра «ловишка»	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
3.	Режим дня школьника. Бег 30 метров. Игра «салки с домом»	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Обучению челночному бегу : чел.бег 3x10м. Игра «Гуси лебеди»	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
5.	Обучение ходьбе с высоким подниманием бедра, Повторение понятия «Высокого старта»	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
6.	Обучение прыжкам в длину с места. Правила Техники безопасности. Обучение команде «по порядку рассчитайсь». Разучить подвижную игру «Зайцы в огороде»	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Закрепление техники прыжков в длину с места, на 1 ноге с продвижением в перед. Закрепление игры зайцы в огороде.	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Объяснения значения физической культуры в жизни человека. Тест прыжок с места в длину. Разучить игру «Жмурки».	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
9.	Ознакомление с историей возникновения физической культуры в древнем мире. Тест подтягивание. Правила ТБ при метании. Обучению метанию м мяча. Игра к своим флажкам.	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья человека. Закрепление техники метания, игра Попади в мяч	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	Ознакомление со способами развития выносливости. Понятия физические качества человека, метание м.мяча. Игра кто дальше бросит	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
12.	Подвижные игры и эстафеты. Правила техники безопасности во время подвижных игр и эстафетах.	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;

13.	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
18.	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
19.	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
20.	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
21.	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
22.	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
23.	Подвижные игры на основе баскетбола. Правила ТБ при играх с мячом. Игра «Бросай и поймай».	1	0	1	31.10.2022	Практическая работа;
24.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра « Передача мячей в колоннах ».	1	0	1	02.11.2022	Практическая работа;

25.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра « Передача мячей в колоннах ».	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
26.	Подвижные игры на основе баскетбола». Развитие координационных способностей	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
27.	Подвижные игры на основе баскетбола». Развитие координационных способностей	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
28.	Гимнастика. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. обучение группировке, Перекатам в группировке. Название основных гимнастических снарядов, Игра «Пройти бесшумно»	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
29.	Гимнастика. Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Обучение группировке, Перекатам в группировке. Название основных гимнастических снарядов, Игра «Пройти бесшумно»	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
30.	Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. техника кувырков	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
31.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Закрепление техники выполнения кувырка вперед, в сторону. Развитие координационных способностей	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
32.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Совершенствование техники кувырков. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
33.	Равновесие. Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
34.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево;	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;

35.	Осанка человека. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
36.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
37.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
38.	Гимнастические упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
39.	Гимнастические упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
40.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
41.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
42.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
43.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами;	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
44.	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
45.	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	30.12.2022	Практическая работа;
46.	Лыжная подготовка (Изучение правил поведение на уроке во время лыжной подготовки. Инструктаж по ТБ. Надевание и переноска лыж. Строевые команды в лыжной подготовке).	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;

47.	Одевание и переноска лыж. Строевые команды в лыжной подготовке. Основная стойка лыжника. Разучивание техники ступающего шага без палок .	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
48.	Закрепление техники ступающего шага без палок.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
49.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Разучивание техники поворота переступанием на месте.	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
50.	Закрепление техники поворота переступанием на месте.	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
51.	Совершенствование техники поворота переступанием на месте вокруг носков лыж, и вокруг пяток лыж.	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
52.	Разучивание техники скользящего шага без палок.	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
53.	Закрепление техники скользящего шага без палок. Прохождение дистанции до 300 м	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
54.	Закрепление техники скользящего шага с палками. Развитие быстроты Прохождение дистанции до 300 м.	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
55.	Разучивание техники подъема в гору Разучивание техники спуска с горы в высокой стойке. Прохождение дистанции до 400 м	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
56.	Закрепление техники подъёма ступающим шагом и спуска в высокой стойке. Закрепление техники подъёма ступающим шагом и спуска в высокой стойке.	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
57.	Совершенствование техники подъёма в гору ступающим шагом и техники спуска в высокой стойке.	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;

58.	Разучивание техники подъёма в гору лесенкой и техники спуска в низкой стойке. бег на лыжах 400 м	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
59.	Закрепление техники выполнения подъёма в гору лесенкой и спуска в низ в низкой стойке. Прохождение дистанции до 400 м.	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
60.	Прохождение дистанции до 500 м	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
61.	Прохождение дистанции на лыжах 1км изученными способами без учета времени.	1	0	1	13.02.2023	Практическая работа;
62.	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
63.	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
64.	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
65.	Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
66.	Подвижные и спортивные игры.	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
67.	Подвижные и спортивные игры.	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
68.	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
69.	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;

70.	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
71.	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
72.	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
73.	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
74.	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
75.	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	27.03.2023	Практическая работа;
76.	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	29.03.2023	Практическая работа;
77.	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	31.03.2023	Практическая работа;
78.	Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
79.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
80.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
81.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;

82.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
83.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
84.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
85.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
86.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
87.	Правила ТБ на занятиях легкой атлетикой.	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
88.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Развитие скоростных способностей	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
89.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Развитие скоростных способностей	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
90.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
91.	Прыжки в высоту с прямого разбега.	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
92.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
93.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;

94.	Метание малого мяча в цель	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
95.	Метание малого мяча в цель Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
96.	Метание малого мяча в цель. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1	26.05.2023	Практическая работа;
97.	Метание малого мяча на дальность. Игра "Кто дальше бросит"	1	0	1	29.05.2023	Практическая работа;
98.	Метание малого мяча на дальность. Игра "Кто дальше бросит"	1	0	1	30.05.2023	Практическая работа;
99.	Итоговый	1	0	1	31.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

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

ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА
(для 1–4 классов образовательных организаций)
МОСКВА
2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<https://infourok.ru/>

<https://resh.edu.ru/>