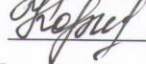


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
муниципальное образование "Воловский район"
МКОУ "Баскаковская СОШ"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Коршунова Е.П.

Протокол №1

от "01" 09 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора



Калинин А.В.

Приказ № 95/3

от "01" 09 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5580440)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Барсуков Михаил Владимирович
учитель физической культуры

д. Баскаково, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 96 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 ошибках;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2	02.09.2022 05.09.2022	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;	Устный опрос;	http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9 http://www.infosport.ru/press/fkvot/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	2	07.09.2022 09.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос;	http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9 http://www.infosport.ru/press/fkvot/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	12.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9 http://www.infosport.ru/press/fkvot/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	14.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9 http://www.infosport.ru/press/fkvot/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	16.09.2022	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;	Практическая работа;	http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9 http://www.infosport.ru/press/fkvot/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	19.10.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос;	http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9 http://www.infosport.ru/press/fkvot/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	21.10.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;	Практическая работа;	http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9 http://www.infosport.ru/press/fkvot/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	3	24.10.2022 07.11.2022	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Практическая работа;	http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9 http://www.infosport.ru/press/fkvot/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	4	09.11.2022 16.11.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;	Практическая работа;	http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9 http://www.infosport.ru/press/fkvot/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	9	0	9	18.11.2022 07.12.2022	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;	Практическая работа;	http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9 http://www.infosport.ru/press/fkvot/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2	09.12.2022 12.12.2022	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	Практическая работа;	http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9 http://www.infosport.ru/press/fkvot/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	16	0	16	14.12.2022 01.02.2023	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;;	Практическая работа;	http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9 http://www.infosport.ru/press/fkvot/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	0	4	19.09.2022 28.09.2022	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;	Практическая работа;	http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9 http://www.infosport.ru/press/fkvot/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	30.09.2022 07.10.2022	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);;	Практическая работа;	http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9 http://www.infosport.ru/press/fkvot/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	4	10.10.2022 17.10.2022	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;	Практическая работа;	http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9 http://www.infosport.ru/press/fkvot/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	26	0	26	03.02.2023 24.04.2023	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;	Практическая работа;	http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9 http://www.infosport.ru/press/fkvot/
Итого по разделу		74						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	0	18	26.04.2023 31.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	http://metodsovet.su/dir/fizkultura/9 http://www.infosport.ru/press/fkvot/
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Связь физических упражнений с движениями животных и трудом древних людей	1	0	1	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Режим дня школьника	1	0	1	07.09.2022	Устный опрос;
4.	Таблица режима дня и правила ее оформления	1	0	1	09.09.2022	Устный опрос;
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	12.09.2022	Устный опрос;
6.	Осанка человека	1	0	1	14.09.2022	Устный опрос;
7.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	1	19.09.2022	Устный опрос;
9.	Равномерная ходьба в колонне по одному с лидером	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью передвижения	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;

12.	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Техника прыжка в длину с места. Правила его выполнения	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Техника прыжка в длину с места. Одновременное отталкивание двумя ногами	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
15.	Техника прыжка в длину с места. Одновременное отталкивание двумя ногами	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Техника прыжка в длину с места в полной координации	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Техника прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	Техника прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Фаза приземления.	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Техника прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Фаза отталкивания	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
20.	Техника прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Фаза разбега	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	19.10.2022	Устный опрос;
22.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	21.10.2022	Тестирование;
23.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Сособы построения	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
24.	Строевые упражнения. Повороты стоя на месте.	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
25.	Строевые упражнения. Передвижение ходьбой в колонне по одному	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;

26.	Гимнастические упражнения. Гимнастический шаг и бег.	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
27.	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
28.	Упражнения со скакалкой	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
29.	Упражнения в гимнастических прыжках	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
30.	Акробатические упражнения. Анализ техники	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
31.	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
32.	Подъем ног из положения лежа на животе.	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
33.	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
34.	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
35.	Отработка навыков выполнения подъема туловища из положения лежа на спине и животе.	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
36.	Отработка навыков подъема ног из положения лежа на животе.	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
37.	Отработка навыков сгибания рук в положении упор лежа	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
38.	Отработка навыков прыжков в группировке толчком двумя ногами	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
39.	Строевые команды в лыжной подготовке: "Лыжи на плечо", "Лыжи под руку", "Лыжи к ноге", стоя на месте в одну шеренгу	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;

40.	Способы передвижения в колонне с лыжами в руках	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
41.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Анализ техники.	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
42.	Лыжная подготовка Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
43.	Организация построения с лыжами ,надевание лыж	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
44.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
45.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
46.	Подводящие упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
47.	Способы освоения техники передвижения на лыжах ступающим шагом	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
48.	Тренировка техники передвижения на лыжах ступающим шагом	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
49.	Совершенствование техники техники передвижения на лыжах ступающим шагом по учебной лыжне	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
50.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
51.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
52.	Подводящие упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;

53.	Способы освоения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
54.	Тренировка техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
55.	Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом по учебной лыжне	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
56.	Отработка навыков передвижения на лыжах без палок	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
57.	Разучивание считалок для проведения совместных подвижных игр	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
58.	Разучивание игровых действий подвижных игр	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
59.	Разучивание правил проведения подвижных игр	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
60.	Обучение самостоятельной организации и проведению подвижных игр	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
61.	Правила безопасного поведения во время проведения игр.	1	0	1	13.02.2023	Устный опрос;
62.	Подвижные игры с элементами строя и общеразвивающих упражнений	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
63.	Организация и проведения подвижной игры: "Класс смирно!"	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
64.	Организация и проведения подвижной игры: "Быстро по местам!"	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
65.	Организация и проведения подвижной игры: "Космонавты"	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;

66.	Подвижные игры с бегом	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
67.	Организация и проведения подвижной игры: "Салки простые"	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
68.	Организация и проведения подвижной игры: "Два мороза"	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
69.	Организация и проведения подвижной игры: "Гуси-лебеди"	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
70.	Организация и проведения подвижной игры: "К своим флажкам"	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
71.	Подвижные игры с прыжками на месте и с места	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
72.	Организация и проведения подвижной игры: "Прыжки по полоскам"	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
73.	Организация и проведения подвижной игры: "Зайцы, сторож и внучка"	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
74.	Организация и проведения подвижной игры: "Волки во рву"	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
75.	Организация и проведения подвижной игры: "Лиса и куры"	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
76.	Подвижные игры с метанием на дальность и в цель.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
77.	Организация и проведения подвижной игры: "Кто дальше бросит?"	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
78.	Организация и проведения подвижной игры: "Метко в цель"	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;

79.	Организация и проведения подвижной игры: "Попади в кольцо"	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
80.	Организация и проведения подвижной игры: "Октябрята"	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
81.	Развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
82.	Упражнения для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
83.	Упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
84.	Освоение техники выполнения упражнений: наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
85.	Упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
86.	Упражнения для укрепления мышц («рыбка», «коробочка»)	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
87.	Упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»)	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;

88.	Упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой; прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»)	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
89.	Упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»)	1	0	1	20.05.2023	Практическая работа;
90.	Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
91.	Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на стопах и полупальцах	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
92.	Освоение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей. Игры с прыжками	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
93.	Закрепление техники выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых способностей	1	0	1	25.05.2023	Практическая работа;
94.	Освоение упражнений на развитие быстроты: бег на короткие дистанции. Игры с бегом	1	0	1	26.05.2023	Практическая работа;
95.	Закрепление техники выполнения упражнений на развитие быстроты: бег на короткие дистанции.	1	0	1	27.05.2023	Практическая работа;
96.	Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1	28.05.2023	Практическая работа;

97.	Закрепление техники выполнения упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	0	1	29.05.2023	Практическая работа;
98.	Освоение упражнений на развитие выносливости; бег по пересеченной местности	1	0	1	30.05.2023	Практическая работа;
99.	Обобщающий урок по итогам обучения в 1 классе.	1	0	1	31.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура. Рабочая программа по учебнику В. И.Ляха.- Волгоград: учитель, 20016.
2. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2018.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Спортивный инвентарь

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

