

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

Муниципальное образование "Бологовский район" Тверской области

МБОУ "Куженкинская ООШ"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3384569)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Шульгина Лариса Николаевна

Учитель физической культуры

село Куженкино 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 ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

— проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2	02.09 05.09	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/subject/lesson/5733/start/168855/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	1	1	07.09 08.09	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);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/

Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	09.09	знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	12.09	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	14.09	обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168929/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1	0	1	7.10	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://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	0	3	9.11 11.11	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; Работа на уроке;	https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	0	5	18.11 21.11 23.11	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; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	1	5	25.11 28.11 30.11	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; поднятие ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	1	5	5.12 7.12 9.12	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; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/

4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3	9.01 11.01 13.01	; по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Устный опрос; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	18	1	17	16.01-22.02	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;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа; Тестирование; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	10	12.09-3.10	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);;	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	1	3	3.04 5.04 7.04 10.04	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;	Тестирование; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	0	6	24.04-5.05	; 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;	работа на уроке;	https://www.youtube.com/watch?v=PIqAWv62jA
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	23	0	23	Октябрь-май	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;	работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
Итого по разделу		89						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	5	5		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	92				

Поурочное планирование

по физической культуре

1 класс

2022-2023 уч.год

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол · час ов	Дата проведения		Примеча ние
				По план у	фактиче ски	
						КДП
1	1	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Что понимается под физической культурой Построение в шеренгу. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.	1			
2	2	ТБ на уроках легкой атлетики. Построение в колонну. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1			
3	3	Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и	1			

		<p>медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Высокий старт. Бег 30 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</p>				
4	4	<p>Личная гигиена и гигиенические процедуры</p> <p>Повороты на месте. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов.</p> <p>Обучение прыжку в длину с места. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</p>	1			Бег 30м.
5	5	<p>Повороты на месте. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов.</p> <p>Прыжок в длину с места. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>	1			
6	6	<p>Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. ОРУ без предметов.</p> <p>КДП: прыжок в длину с места.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>	1			Прыжок в длину с места на результат
7	7	<p>Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Обучение технике метания мяча в вертикальную цель.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>	1			

8	8	<p>Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p> <p>Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p> <p>Обучение и совершенствование технике метания мяча в вертикальную цель.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>	1			
9	9	<p>Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p> <p>Метание мяча в вертикальную цель на результат.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.</p>	1			Метание мяча в вертикальную цель.
10	10	<p>Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p> <p>Обучение прыжкам через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.</p>	1			
11	11	<p>Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p> <p>Обучение технике «челночного» бега. Прыжки через скакалку.</p> <p>Подвижные игры с элементами легкой атлетики.</p>	1			
12	12	<p>Строевые упражнения. Ходьба с заданиями и медленный бег в колонне. ОРУ без предметов.</p> <p>«Челночный» бег 3x10. Прыжки через скакалку.</p>	1			«Челночный» бег 3x10 м

		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	12			
13	13	ТБ на уроке по подвижным играм. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Эстафеты с мячом.	1			
14	14	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Броски и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Не урони мяч».	1			
15	15	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча в парах. Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1			
16	16	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча в тройках. Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1			
17	17	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча на месте в круге. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	1			
18	18	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Передачи мяча в круге. Обучение технике ведения мяча. Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1			
19	19	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ с большими мячами. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Гонка мячей в колонне».	1			
20	20	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Передачи мяча. Ведение мяча по прямой.	1			Поднима ние туловища за 30с.

		КДП: поднятие туловища из положения лёжа за 30 сек.				
21	21	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Передачи мяча на месте, ведение мяча по прямой. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			
22	22	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Подвижная игра «Не давай мяч водящему». КДП: прыжки через скакалку за 30 с.	1			Прыжки через скакалку.
23	23	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. КДП: подтягивание в висе (м), в висе лежа (д). Эстафеты.	1			Подтягива ние.
24	24	Урок - игра «Путешествие в страну «Баскетболу». Итоги четверти.	1			

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол. часо в	Дата проведения		Примечания
				По плану	фак тич	
25	1.	ТБ на уроках гимнастики. Осанка человека Строевые упражнения: построение в шеренгу, в колонну. Повороты на месте. ОРУ без предметов. Упражнения на гибкость. Развитие силовых качеств.	1			
26	2.	Строевые упражнения: перестроение в три шеренги.	1			

		<p>Повороты на месте. ОРУ без предметов.</p> <p>Упражнения на гибкость. Акробатика: положение группировки, перекаты в группировке.</p>				
27	3.	<p>Перестроение из одной шеренги в три. ОРУ без предметов.</p> <p>Перекаты в группировке. Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Развитие силовых качеств.</p>	1			
28	4.	<p>Перестроение из одной шеренги в три. ОРУ без предметов.</p> <p>Перекаты в группировке из положения сидя. Упражнения на развитие гибкости.</p> <p>Развитие силовых качеств.</p>	1			Перекаты в группировке
29	5.	<p>Перестроение из одной шеренги в две. Расчёт «на первый-второй». ОРУ без предметов.</p> <p>Упражнение в лазании по г/стенке. Подвижные игры.</p>	1			
30	6.	<p>Перестроение из одной колонны в две. Музыкальная разминка.</p> <p>Упражнение в лазании по г/стенке.</p>	1			
31	7.	<p>Перестроение из одной колонны в две. Музыкальная разминка.</p> <p>Упражнения на г/скамейке.</p> <p>КДП: наклоны вперёд из положения сидя.</p>	1			КДП: наклоны вперёд из положения сидя
32	8.	<p>Перестроение из одной колонны в две. Музыкальная разминка.</p>	1			

		<i>Упражнения в лазании по г/стенке и скамейке.</i> <i>КДП: наклоны вперёд из положения стоя.</i>				
33	9.	Перестроение из одной колонны в две. Музыкальная разминка. <i>Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры.</i>	1			
34	10	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. <i>Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке.</i>	1			Упражнения в лазании по г/стенке
35	11	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. <i>Кувырок вперёд - ознакомление. Упражнения в равновесии.</i> <i>Лазание по гимнастической стенке.</i>	1			
36	12	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. <i>Упражнения на гибкость.</i> <i>Кувырок вперёд - обучение. Упражнения в равновесии.</i> <i>Лазание по наклонной гимнастической скамейке.</i> <i>Подтягивание.</i>	1			Подтягивание.
37	13	Повороты на месте. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на гибкость. <i>Кувырок вперёд. Упражнения в равновесии.</i> Развитие силовых качеств. <i>КДП: бросок набивного мяча (1 кг)</i>	1			КДП: бросок набивного мяча (1 кг)
38	14	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со	1			

		скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.				
39	15	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств.	1			
40	16	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упражнения в висах и упорах. Развитие силовых качеств. КДП: прыжки через скакалку.	1			КДП: прыжки через скакалку
41	17	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Развитие силовых качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола.	1			
42	18	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Развитие силовых качеств. Подтягивание.	1			КДП: сгибание и разгибани е рук в упоре лёжа от пола.
43	19	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Развитие силовых качеств. Подтягивание.	1			
44	20	Строевые упражнения. Повороты на месте. ОРУ со скакалкой.	1			Подтягива ние.

		Развитие силовых качеств, гибкости. Подвижные игры.				
45	21	Музыкальная разминка. Подвижные игры и эстафеты.	1			Музыкальная разминка.

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол. часов	Дата проведения		Примечания
				по плану	факт	
46	1	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Надевание лыж.	1			Памятка по ТБ
47	2	Переноска лыж.Посадка лыжника. Ступающий шаг без палок.	1			
48	3	Надевание лыж. Переноска лыж. Посадка лыжника. Безопасное падение на лыжах.	1			
49	4	Ступающий шаг без палок. Передвижение на лыжах 500 м.	1			
50	5	Построение на лыжах. Посадка лыжника. Размыкание и смыкание в шеренге на лыжах. Повороты переступанием на месте.	1			Ступающий шаг без палок
51	6	Ступающий шаг без палок и с палками.	1			

		<i>Передвижение на лыжах 500 м.</i>				
52	7	Построение на лыжах. Размыкание и смыкание в шеренге на лыжах. <i>Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.</i>	1			
53	8	<i>Ступающий шаг без палок и с палками. Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой».</i>	1			
54	9	Повороты переступанием. Безопасное падение на лыжах. <i>Ступающий шаг с палками.</i>	1			Ступающий шаг с палками
55	10	<i>Скользящий шаг без палок. Спуск в низкой стойке. Подъём «лесенкой».</i>	1			
56	11	Повороты переступанием. Безопасное падение на лыжах. <i>Ступающий шаг без палок и с палками.</i>	1			
57	12	Скользящий шаг без палок и с палками. <i>Передвижение на лыжах до 800 м.</i>	1			Подъём «лесенкой»
58	13	Повороты переступанием. <i>Скользящий шаг. Движение руками во время скольжения.</i>	1			Скользящий шаг без палок
59	14	<i>Безопасное падение на лыжах. Спуск в низкой стойке. Подъём «ёлочкой»</i>	1			
60	15	Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Одновременный бесшажный ход - ознакомление.	1			Скользящий шаг с палками
61	16	Спуск в низкой стойке. <i>Подъём «ёлочкой».</i> <i>Передвижение на лыжах до 800 м.</i>	1			
62	17	Одновременный бесшажный ход – ознакомление.	1			Подъём «ёлочкой»

		Спуски. Подъём «ёлочкой».				
63	18	Развитие выносливости. Прохождение дистанции до 1 км без учёта времени.	1			Прохождение дистанции 1 км без учёта времени
64	19	Размыкание и смыкание на лыжах. Подвижная игра «Солнышко». Скользящий шаг с палками. Движение руками при скольжении.	1			
65	20	Прохождение дистанции 1 км на время.	1			Прохождение дистанции 1 км на время.
66	21	Спуски и подъёмы. Подвижные игры на горке.	1			
		ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ	6			
67	22	ОРУ с большими мячами. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Передачи мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1			
68	23	ОРУ с большими мячами. Стойка игрока. Способы передвижения. Остановки. Ведение мяча на месте. Подвижные игры с мячом.	1			Передачи мяча в парах
69	24	ОРУ без предметов. Ведение мяча по прямой. Передачи мяча в парах. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			
70	25	ОРУ без предметов. Ведение мяча по прямой. Подвижные игры с мячом.	1			Ведение мяча по прямой.
71	26	ОРУ без предметов. Передачи мяча в тройках.	1			

		Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча с места. Учебные и подвижные игры.				
72	27	ОРУ в движении с мячами. Передачи мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча с места. Учебные и подвижные игры. Итоги четверти.	1			Бросок мяча с места.

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата проведения		Примечания
73	1	ТБ на уроках по подвижным играм. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ведение мяча правой и левой рукой. Подвижные игры с мячом.	1			
74	2	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча в парах. Ведение мяча по прямой и с изменением направления. Эстафеты.	1			Передачи мяча в парах.
75	3	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке. Подвижные игры с мячом.	1			

76	4	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Ведение, передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с элементами баскетбола.	1			Ведение мяча.
77	5	Строевые упражнения. ОРУ в движении. Передачи мяча, броски в кольцо с места. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1			Бросок с места.
78	6	Пионербол: расстановка игроков, стойка игрока, передвижения. Броски и ловля мяча двумя руками. Игры с элементами пионербола.	1			
79	7	Броски и ловля мяча. Способы броска мяча через сетку. Подвижная игра «Два мяча».	1			
80	8	Правила игры в пионербол. Расстановка игроков. Учебная игра в пионербол.	1			Правила игры в пионербол.
81	9	Правила игры в пионербол. Передвижения, передачи, броски. Учебная игра в пионербол.	1			
82	10	ОРУ с мячами. Пионербол. КДП: бросок набивного мяча (1 кг) на результат	1			КДП: бросок н/мяча (1 кг)
83	11	ТБ на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3х10м. Подвижные игры и эстафеты.	1			
84	12	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3х10м. Метание мяча в	1			

		вертикальную цель.				
85	13	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. «Челночный» бег 3х10м на результат. Метание мяча. Подвижные игры и эстафеты.	1			«Челночный» бег 3х10м на результат
86	14	Строевые упражнения. ОРУ без предметов. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание мяча в вертикальную цель. Полоса препятствий.	1			
87	15	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта - обучение. Подвижные игры.	1			
88	16	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта - совершенствование. Подвижные игры.	1			
89	17	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 30 м с высокого старта на результат.	1			Бег 30 м на результат.
90	18	Упражнения в метании. Развитие выносливости: равномерный бег до 800 м с переходом на шаг. Подвижные игры.	1			
91	19	Упражнения в метании. Развитие выносливости: равномерный бег до 1000 м с переходом на шаг.	1			
92	20	Упражнение в метании. Эстафеты с этапами до 50 метров. Подвижные игры.	1			
93	21	Упражнения в метании. Развитие выносливости: смешанное передвижение 1000м.	1			Смешанное передвижение 1000м.

94	22	Контроль двигательной подготовки: прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лёжа за 30сек., силовые упражнения.	1			
95	23	Преодоление полосы препятствий. Подвижные игры.	1			
96	24	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Обучение подтягиванию. Подвижные игры с мячом.	1			
97	25	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег с заданиями. ОРУ без предметов. Бросок набивного мяча (1 кг). Эстафеты.	1			
98	26	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.	1			
99	27	Подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики. Итоги четверти.	1			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich> <https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА <https://resh.edu.ru/subject/9/1/> «Открытый урок.

Первое сентября» <https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch>

/nachalnoe-obrazovanie/ База разработок для учителей начальных классов

<http://pedsovet.su> Бесплатное поурочное

планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.n>

