

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

МАОУ СОШ 7

МАОУ СОШ № 7

РАССМОТРЕНО
методическим объединением

Руководитель методического
объединения

_____ (Костина Е.В.)

Протокол №5

от "20" апреля 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР

_____ (Хорькова Е.В.)

Протокол №5

от "21" апреля 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор школы

_____ (Свалова И.В.)

Приказ №75

от "22" апреля 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 606058)**

учебного предмета
«Физическая культура»

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

Составитель: Колегов Сергей Владимирович
учитель физической культуры, 1 кв.к

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 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	3	0	3	01.09.2022 04.09.2022	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		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	3	0	3	05.09.2022 07.09.2022	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/
Итого по разделу		3						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	08.09.2022 09.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.2.	Осанка человека	1	0	1	12.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	2	0	2	13.09.2022 14.09.2022	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);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	15.09.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	4	0	4	16.09.2022 19.09.2022	наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	0	4	20.09.2022 23.09.2022	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	4	26.09.2022 30.09.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0	4	03.10.2022 06.10.2022	разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2	28.11.2022 30.11.2022	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	0	10	01.12.2022 16.12.2022	разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	10	24.04.2023 28.04.2023	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	2	01.05.2023 05.05.2023	обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	0	2	17.04.2023 21.04.2023	разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	31	0	31	10.10.2022 31.10.2022	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		84						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12	0	12	08.05.2023 31.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	96				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по Т/Б. Обучение технике ходьбы и бега.	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
2.	Техника ходьбы и бега.	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа;
3.	Игры для формирования правильной осанки. «Замри», «Исправь осанку»	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Разные виды ходьбы.	1	0	1	12.09.2022	Практическая работа;
5.	Техника прыжков в длину.	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;
6.	Игры со скакалками «Зеркало», «Алфавит».	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Техника прыжков на одной, двух ногах.	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;
8.	Техника метания малого мяча.	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
9.	Игры для подготовки к строю «Построение в шеренгу», «У ребят порядок строгий».	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Техника метания малого мяча из положения стоя.	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
11.	Инструктаж по Т/Б. Техника бега.	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
12.	Подвижные игры с элементами легкой атлетики «Считалки»; «Горелки».	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Техника равномерного бега (3 минуты).	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
14.	Техника равномерного бега (3 минуты).	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;

15.	Игры со скакалками «Забегалы», «Люлька».	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Техника равномерного бега (4 минуты).	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
17.	Техника равномерного бега (5 минут).	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
18.	Игры для подготовки к строю «Построимся», «Быстро встань в колонну».	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Техника равномерного бега (5 минут).	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
20.	Равномерный бег (5 минут).	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
21.	Игры с прыжками «Прыжки по кочкам», «Волк во рву».	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Инструктаж по т/б. Обучение строевым упражнениям.	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;
23.	Техника перекатов в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
24.	Игры для подготовки к строю «Класс, смирно!», «Кто быстрее встанет в круг».	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
25.	Строевые упражнения.	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
26.	Техника построений в колонну по одному, в шеренгу, в круг.	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
27.	Игры с метанием, передачей, ловлей мячей. «Метко в цель». «Гонка мячей».	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
28.	Равновесие. Строевые упражнения.	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
29.	Строевые упражнения.	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
30.	Игры с лазанием и перелезанием «Поезд», «Быстро шагай».	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;

31.	Техника перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
32.	Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
33.	Игры с прыжками «Прыгающие воробьишки».	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
34.	Техника опорного прыжка через коня.	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
35.	Техника опорного прыжка через козла, лазание по гимнастической стенке.	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
36.	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча. Игры « Мяч соседу», « Мяч на полу».	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
37.	Инструктаж по т/ б при проведении занятий по лыжному спорту. Построение и перестроение на лыжах.	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
38.	Ходьба на лыжах.	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
39.	Игры на занятии в зимнее время. «Знак качества», « По местам», « Попади снежком в цель».	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
40.	Ходьба на лыжах.	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
41.	Техника поворота на лыжах переступанием, одноопорному скольжению без палок.	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
42.	Игры на занятии в зимнее время. «Лисенок-медвежонок», «Кто быстрее?».	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
43.	Техника скользящего шага.	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;

44.	Техника подъёма на склон и спускам. Скольжение	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
45.	Игры на занятии в зимнее время. «День и ночь», «Не задень».	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
46.	Скользящий шаг, подъём и спуск.	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
47.	Техника подъёма и спуска со склона.	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
48.	Игры на занятии в зимнее время. «Быстрый лыжник», «Попади в цель».	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
49.	Техника передвижения на лыжах.	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
50.	Скользящий шаг.	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
51.	Игры на занятии в зимнее время. «Кому на снежный ком?», «Снежком по мячу».	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
52.	Скользящий шаг без палок.	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
53.	Техника ходьбы на лыжах.	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
54.	Игры на занятии в зимнее время «Биатлон», «Догонялки по кругу».	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
55.	Свободное катание на лыжах.	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
56.	Инструктаж по Т/Б при проведении подвижных игр на основе баскетбола. Бросок мяча снизу на месте.	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
57.	Ловля баскетбольного мяча.	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
58.	Игра с элементами баскетбола «Выбивалы».	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
59.	Техника ловли баскетбольного мяча.	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;

60.	Техника передачи мяча снизу на месте.	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
61.	Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта».	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
62.	Техника передачи мяча снизу на месте.	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;
63.	Передача мяча снизу на месте.	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа;
64.	Эстафеты «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч».	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
65.	Броски мяча снизу на месте. Эстафета с мячом.	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
66.	Техника бросков мяча снизу на места в щит. Эстафет с мячом.	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
67.	Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта».	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
68.	Броски мяча снизу на месте в щит.	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
69.	Броски мяча снизу на месте в щит.	1	0	1	08.03.2023	Практическая работа;
70.	Эстафеты «Забрось мяч в кольцо», «Борьба за мяч».	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
71.	Техника передачи мяча снизу на месте.	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
72.	Передача и ловля мяча снизу на месте.	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
73.	Игра с элементами баскетбола «Круговая лапта».	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
74.	Техника ведения мяча на месте.	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
75.	Ведение мяча на месте.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
76.	Передача, ловля, броски мяча в гандболе.	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;

77.	Передача и ловля мяча снизу, сверху на месте. Разучивание простейших технических приёмов с мячом из гандбола.	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
78.	Игровые упражнения с элементами гандбола.	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
79.	Основные правила игры в мини-гандбол. Игра в мини-гандбол малыми составами	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
80.	Техника равномерного бега (3 мин.)	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
81.	Равномерный бег (4 мин).	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
82.	Эстафеты «Сумей догнать», «Кто быстрее», «Наступление».	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
83.	Равномерный бег (5мин.)	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
84.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
85.	Игры - поединки: « Тяни в круг», « Вытолкни из круга», « Перетягивание каната».	1	0	1	01.05.2023	Практическая работа;
86.	Бег с изменением направления, ритма и темпа.	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;
87.	Техника прыжка в длину с места, с разбега	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
88.	Игры - испытания: «Выбей мяч у соперника—свой сохрани», «Ведение мяча в ограниченной зоне», «Салки с ведением баскетбольного мяча».	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;
89.	Техника прыжка с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	1	0	1	09.05.2023	Практическая работа;
90.	Знакомство с элементами футбола. Техника остановки мяча ногами.	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;

91.	Подвижные игры «Баскетбол надувным мячом», «Баскетбол без ведения мяча», «Успей пробежать».	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
92.	Футбол. Техника остановки мяча ногой.	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
93.	Футбол. Техника отбора мяча.	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
94.	Футбол. Техника отбора мяча.	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;
95.	Игры - поединки: « Борьба в квадратах», «Выталкивай спиной», « Борьба за мяч».	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
96.	Беседа: «Правила приёма солнечных и воздушных ванн в летнее время». Режим дня. Итоги года.	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	96		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура 1-11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.
Ляха, А.А. Зданевича

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мячи, Лыжный инвентарь, конусы, гимнастический козел, конусы, скакалки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Мультимедийный проектор

