

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ РАЙОН

МБОУ НОШ 39

УТВЕРЖДЕНО:

решением педагогического совета

МБОУ НОШ 39 им. Ю.А.Гагарина

МО Белореченский район

от 30 августа 2021 года протокол №1

Председатель _____ Л.А.Байков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4059100)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Морозова Екатерина Александровна
учитель физической культуры

г. Белореченск 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 «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 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

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

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

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

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

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

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

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	1	1	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;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2	0	1	07.09.2022 14.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	16.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.2.	Осанка человека	1		1	19.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	21.09.2022 23.09.2022	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/9/

4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	1	3	12.12.2022 23.12.2022	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; 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);	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	1	3	26.12.2022 06.01.2023	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4		4	09.01.2023 21.01.2023	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;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/
4.9.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	10		10	23.01.2023 24.02.2023	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		44						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	15	1	14	25.02.23 24.05.23	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		15						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	7	58				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 А

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Спортивная одежда и обувь. Инструктаж ТБ. Бег с ускорением. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	5.09.22	Устный опрос;
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках	1		1	12.09.22	Практическая работа;
3.	Бег с ускорением (15 -20 м). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	16.09.22	Практическая работа;
4.	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Бег (30 м). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	19.09.22	Практическая работа;
5.	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	23.09.22	Практическая работа;
6.	Прыжки с продвижением вперед. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	24.09.22	Практическая работа;
7.	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	26.09.22	Практическая работа;
8.	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подготовка к сдаче нормативов ГТО Современные Олимпийские игры	1		1	3.10.22	Практическая работа;
9.	Бег (2 мин). Подвижная игра«Пятнашки» Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м,	1		1	7.10.22	Практическая работа;

10.	Бег (3 мин). Подвижная игра«Горелки» Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м)	1		1	10.10.22	Практическая работа;
11.	Бег (4 мин). Подвижная игра«Третий лишний» Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м)).	1		1	14.10.22	Практическая работа;
12.	Бег (5 мин). Подвижная игра«Октябрята» Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1		1	17.10.22	Практическая работа;
13.	Бег (6 мин). Подвижная игра«Конники-спортсмены». Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м)).	1		1	21.10.22	Практическая работа;
14.	Бег (7 мин). Подвижная игра«Гуси-лебеди». Подготовка к сдаче ГТО	1	1	0	24.10.22	Тестирование;
15.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Инструктаж по ТБ.	1		1	7.11.22	Практическая работа;
16.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе	1		1	9.11.22	Практическая работа;
17.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка»	1		1	14.11.22	Практическая работа;
18.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Что такое физическая культура. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	1		1	16.11.22	Практическая работа;
19.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам	1		1	21.11.22	Практическая работа;

20.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке	1		1	23.11.22	Практическая работа;
21.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»	1		1	28.11.22	Практическая работа;
22.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи	1		1	30.11.22	Практическая работа;
23.	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через горку матов.	1		1	5.12.22	Практическая работа;
24.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	1		1	7.12.22	Практическая работа;
25.	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	1		1	12.12.22	Практическая работа;
26.	Инструктаж ТБ. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча. Игра «Передал, стань последним»	1		1	14.12.22	Практическая работа;
27.	Сердце и кровеносные сосуды. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча. Игра «Защита цели»	1		1	19.12.22	Устный опрос;
28.	Приём и передача мяча. Игра«Попади в обруч»	1		1	21.12.22	Практическая работа;
29.	Приём и передача мяча. Игра«Перестрелка»	1		1	26.12.22	Практическая работа;

30.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	1		1	28.12.22	Практическая работа;
31.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте . Игра«Бросай и поймай»	1		1	9.01.23	Практическая работа;
32.	Органы чувств. Игра«Передача мячей в колоннах»	1		1	11.01.23	Устный опрос;
33.	Эстафеты с мячами. Игра«Мяч соседу»	1		1	16.01.23	Практическая работа;
34.	Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте	1	1	0	18.01.23	Практическая работа;
35.	Органы пищеварения. Эстафеты с мячами. Игра«Перестрелка»	1		1	23.01.23	Устный опрос;
36.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Передал – садись»	1		1	25.01.23	Практическая работа;
37.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо»	1		1	30.01.23	Практическая работа;
38.	Бросок мяча снизу на месте в щит. «Охотники и утки»	1		1	1.02.23	Практическая работа;
39.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами	1		1	6.02.23	Практическая работа;
40.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами Ведение мяча на месте. Игра«Мяч в обруч»	1		1	8.02.23	Практическая работа;
41.	Мозг и нервная система. Эстафеты с мячами. Игра«Мяч в обруч»	1		1	20.02.23	Устный опрос;
42.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Не давай мяча водящему»	1	1	0	22.02.23	Практическая работа;
43.	Эстафеты с мячами. Игра«Не давай мяча водящему»Пища и питательные	1		1	27.02.23	Устный опрос;

44.	Вода и питьевой режим. Остановка мяча	1		1	1.03.23	Устный опрос;
45.	Ведение мяча. Игра«Пробеги с	1		1	6.03.23	Практическая работа;
46.	Игра «Сумей выбить мяч»,«Мяч в кругу»	1		1	8.03.23	Практическая работа;
47.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра«Закати мяч в	1		1	13.03.23	Практическая работа;
48.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра в мини-футбол	1		1	15.03.23	Практическая работа;
49.	Закаливание. Удар по неподвижному и катящемуся мячу	1		1	3.04.23	Устный опрос;
50.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра в мини-футбол	1	1	0	5.04.23	Практическая работа;
51.	Бег (3 мин). Подвижная игра«Пятнашки»	1		1	10.04.23	Практическая работа;
52.	Бег (4 мин). Подвижная игра«Октябрята»	1		1	12.04.23	Практическая работа;
53.	Бег (5 мин). Подвижная игра«Два Мороза»	1		1	17.04.23	Практическая работа;
54.	Бег (6 мин). Подвижная игра«Третий лишний»	1		1	19.04.23	Практическая работа;
55.	Органы Дыхания. Бег (7 мин)	1		1	24.04.23	Устный опрос;
56.	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба – 100 м Первая помощь при травмах	1		1	26.04.23	Практическая работа;
57.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	1.05.23	Практическая работа;
58.	Бег (30 м). Эстафеты. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	3.05.23	Контрольная работа;

59.	Бег (30 м). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	8.05.23	Практическая работа;
60.	Личная гигиена. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	10.05.23	Тестирование;
61.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	15.05.23	Практическая работа;
62.	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	15.05.23	Тестирование;
63.	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	17.05.23	Практическая работа;
64.	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	17.05.23	Практическая работа;
65.	Метание набивного мяча из разных положений. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	23.05.23	Практическая работа;
66.	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров	1	1		24.05.24	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	61		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 Б

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		

1.	Спортивная одежда и обувь. Инструктаж ТБ. Бег с ускорением. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	5.09.22	Устный опрос;
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках	1		1	7.09.22	Практическая работа;
3.	Бег с ускорением (15 -20 м). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	12.09.22	Практическая работа;
4.	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Бег (30 м). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	14.09.22	Практическая работа;
5.	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	19.09.22	Практическая работа;
6.	Прыжки с продвижением вперед. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	21.09.22	Практическая работа;
7.	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	26.09.22	Практическая работа;
8.	Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подготовка к сдаче нормативов ГТО Современные Олимпийские игры	1		1	3.10.22	Практическая работа;
9.	Бег (2 мин). Подвижная игра «Пятнашки» Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м)	1		1	5.10.22	Практическая работа;

10.	Бег (3 мин). Подвижная игра «Горелки» Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м)	1		1	10.10.22	Практическая работа;
11.	Бег (4 мин). Подвижная игра «Третий лишний» Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м)).	1		1	12.10.22	Практическая работа;
12.	Бег (5 мин). Подвижная игра «Октябрята» Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	1		1	17.10.22	Практическая работа;
13.	Бег (6 мин). Подвижная игра «Конники-спортсмены». Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м)).	1		1	19.10.22	Практическая работа;
14.	Бег (7 мин). Подвижная игра «Гуси-лебеди». Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1	1	0	24.10.22	Тестирование;
15.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Инструктаж по ТБ.	1		1	7.11.22	Практическая работа;
16.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе	1		1	9.11.22	Практическая работа;
17.	Основная стойка. Построение в шеренгу. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка»	1		1	14.11.22	Практическая работа;
18.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Что такое физическая культура. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях	1		1	16.11.22	Практическая работа;

19.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам	1		1	21.11.22	Практическая работа;
20.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке	1		1	23.11.22	Практическая работа;
21.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»	1		1	28.11.22	Практическая работа;
22.	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи	1		1	30.11.22	Практическая работа;
23.	Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через горку матов.	1		1	5.12.22	Практическая работа;
24.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке	1		1	7.12.22	Практическая работа;
25.	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	1		1	12.12.22	Практическая работа;
26.	Инструктаж ТБ. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча. Игра «Передал, стань последним»	1		1	14.12.22	Практическая работа;

27.	Сердце и кровеносные сосуды. Подбрасывание мяча. Приём и передача мяча. Игра «Защита цели»	1		1	19.12.22	Устный опрос;
28.	Приём и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1		1	21.12.22	Практическая работа;
29.	Приём и передача мяча. Игра «Перестрелка»	1		1	26.12.22	Практическая работа;
30.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте	1		1	28.12.22	Практическая работа;
31.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте . Игра «Бросай и поймай»	1		1	9.01.23	Практическая работа;
32.	Органы чувств. Игра «Передача мячей в колоннах»	1		1	11.01.23	Устный опрос;
33.	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу»	1		1	16.01.23	Практическая работа;
34.	Бросок мяча снизу на месте. Передача мяча снизу на месте	1	1	0	18.01.23	Практическая работа;
35.	Органы пищеварения. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка»	1		1	23.01.23	Устный опрос;
36.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Передал – садись»	1		1	25.01.23	Практическая работа;
37.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Выстрел в небо»	1		1	30.01.23	Практическая работа;
38.	Бросок мяча снизу на месте в щит. «Охотники и утки»	1		1	1.02.23	Практическая работа;

39.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами	1		1	6.02.23	Практическая работа;
40.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами Ведение мяча на месте. Игра «Мяч в обруч»	1		1	8.02.23	Практическая работа;
41.	Мозг и нервная система. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч»	1		1	20.02.23	Устный опрос;
42.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Не давай мяча водящему»	1	1	0	22.02.23	Практическая работа;
43.	Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему» Пища и питательные вещества	1		1	27.02.23	Устный опрос;
44.	Вода и питьевой режим. Остановка мяча	1		1	1.03.23	Устный опрос;
45.	Ведение мяча. Игра «Пробеги с мячом»	1		1	6.03.23	Практическая работа;
46.	Игра «Сумей выбить мяч», «Мяч в кругу»	1		1	8.03.23	Практическая работа;
47.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Закати мяч в лунку»	1		1	13.03.23	Практическая работа;
48.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра в мини-футбол	1		1	15.03.23	Практическая работа;
49.	Закаливание. Удар по неподвижному и катящемуся мячу	1		1	3.04.23	Устный опрос;

50.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра в мини-футбол	1	1	0	5.04.23	Практическая работа;
51.	Бег (3 мин). Подвижная игра «Пятнашки»	1		1	10.04.23	Практическая работа;
52.	Бег (4 мин). Подвижная игра «Октябрята»	1		1	12.04.23	Практическая работа;
53.	Бег (5 мин). Подвижная игра «Два Мороза»	1		1	17.04.23	Практическая работа;
54.	Бег (6 мин). Подвижная игра «Третий лишний»	1		1	19.04.23	Практическая работа;
55.	Органы Дыхания. Бег (7 мин)	1		1	24.04.23	Устный опрос;
56.	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба – 100 м Первая помощь при травмах	1		1	26.04.23	Практическая работа;
57.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	1.05.23	Практическая работа;
58.	Бег (30 м). Эстафеты. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	3.05.23	Контрольная работа;
59.	Бег (30 м). Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	8.05.23	Практическая работа;
60.	Личная гигиена. Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	10.05.23	Тестирование;

61.	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	15.05.23	Практическая работа;
62.	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	15.05.23	Тестирование;
63.	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	17.05.23	Практическая работа;
64.	Метание малого мяча на дальность. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	17.05.23	Практическая работа;
65.	Метание набивного мяча из разных положений. Подготовка к сдаче нормативов ГТО	1		1	23.05.23	Практическая работа;
66.	Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров	1	1		24.05.24	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	61		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/subject/9/> <https://edsoo.ru/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Мяч баскетбольный тренировочный

Мяч баскетбольный для соревнований

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный тренировочный

Мяч футбольный для соревнований

Мяч волейбольный тренировочный

Мяч волейбольный для соревнований

Мяч футбольный Насос для накачивания мячей

Конус с втулкой, палкой и флажком

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

