

Министерство образования и науки Республики Бурятия

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "СОШ №36"

МБОУ "СОШ № 36" п. Новый Уоян

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5154377)

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Юсупова Юлия Рахимовна
учитель физической культуры

Новый Уоян 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 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

На основании Приказ № 1646/1 от 26.08.2013 года МО и НРБ о формировании учебных планов общеобразовательных учреждений РБ на 2014-2015 уч.год.

Национальные республики и округа Российской Федерации в своих концепциях образования предусматривают обучение и воспитание учащихся с учетом менталитета своего народа. Сегодня, очевидно, что формирование школы XXI века невозможно без глубокого изучения и использования национально-регионального компонента в системе образования и воспитания. В этом наш богатейший духовный, интеллектуальный ресурс, позволяющий надеяться на оптимистические перспективы России. Одним из путей раскрытия подобного потенциала является введение национально-регионального компонента в содержание образования. Включение национально-регионального компонента в программы учебных предметов для старших классов применительно к нашему округу предполагает использование на уроках физической культуры и во внеклассной работе традиционного

двигательного материала бурят, что играет существенную роль в нравственном, интеллектуальном, патриотическом, эстетическом становлении подрастающего поколения. Можно смело сказать, что физкультурное образование школьников в новой ситуации получает возможность возрождения и развития подлинно народных традиций на основе их внедрения в систему физического воспитания. Физическая культура индивида должна формироваться через национальные традиции физического воспитания как часть общей этнической культуры личности. Из народной системы физической культуры следует перенять все лучшие, гуманные, мудрые ее достижения, обогатить их опытом современной практики и методики физического воспитания.

Изучение программы «Национальные виды спорта. Северное многоборье» направлено на достижение следующих целей:

знакомство с историей возникновения национальных видов спорта в России;
изучение традиций и обычаев бурят и эвенков;
изучение особенностей физической подготовки спортсменов в северном многоборье;
освоение способов развития основных физических качеств, необходимых многоборцу (силы, выносливости, быстроты, координации);
повышение уровня физической подготовленности и функциональных возможностей своего организма;
применение правил соревнований по НВС северного многоборья;
использование полученных знаний и умений при экстремальных ситуациях.

Задачи

1. Дать базовые знания по разделу национальные виды спорта.
2. Способствовать формированию интереса к культуре народов (бурят и эвенков) через занятия северным многоборьем.
3. Закрепление потребности к регулярным занятиям в избранном виде спорта.

Содержание тем учебного процесса

Содержание программы включает перечень традиционно-народных физических упражнений, игр и национальных видов спорта, направленных на комплексное развитие физических качеств, при этом учитываются этнические особенности бурят. Основу двигательных умений и навыков составляют исторически сложившиеся и устоявшиеся системы традиционно-народных физических упражнений. К ним относятся легкоатлетические упражнения из национальных игр, прыжки через нарты, тройной национальный прыжок, метание маута, бег с палкой по пересечённой местности. Все они возникли на основе естественных движений человека, необходимых для обеспечения его жизнедеятельности. В своей совокупности данные упражнения создают нужный человеку фонд двигательных умений и навыков и в настоящее время составляют основу двигательной деятельности человека. Поэтому именно традиционные упражнения национальных видов спорта, игр заслужили право войти в содержание школьной учебной программы по предмету «Физическая культура».

В структуре содержания учебного предмета программы выделяются три основных блока: образовательный, который включает в себя формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и связанных с ними специальных знаний, представляющих собой базовую основу национально-регионального компонента физической культуры; воспитательный, оказывающий положительное воздействие на физические, морально-волевые, нравственные качества личности занимающихся; оздоровительный, предназначенный для воздействия на здоровье, физическое и моторное развитие школьников.

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				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				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				знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
3.2.	Осанка человека	1				знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;;	Устный опрос; практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				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/subject/lesson/5736/main/168926/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1				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; практическая работа;	https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3				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;	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				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;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6				разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6				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;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	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);	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/

4.5.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	6				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;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
4.6	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	30				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/lesson/4144/start/189765/
Итого по разделу		74						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
4.7/	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24				демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
	Легкая атлетика 12ч					
1.	Техника безопасности на уроке легкой атлетики. Что понимается под физической культурой. Подвижная игра «Два мороза».	1			06.09.22	
2.	Бег 30м. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Вызов номеров».	1			07.09.22	
3.	Бег с ускорением. Национальная подвижная игра «Волк и ягнята».	1			08.09.22	
4.	Ходьба под счёт. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1			13.09.22.	
5.	Подвижная игра «Вызов номеров».	1			14.09.22	
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	1			15.09.22	
7.	Прыжки с продвижением вперёд. Национальная подвижная игра «Волк и ягнята».	1			20.09.22	
8.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Лисы и куры».	1			21.09.22	
9.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1			22.09.22	
10.	Метание малого мяча из-за головы. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			27.09.22	
11.	Подвижная игра «Кто дальше бросит». Метание малого мяча на заданное расстояние.	1			28.09.22	
12.	Подвижная игра «Вызов номеров». Национальная подвижная игра «Табун».	1			29.09.22	
	Подвижные игры 12ч				04.10.22	
13.	Техника безопасности на уроке. Разучивание игр «К своим флажкам», «Два мороза».	1				
14.	Повторение игр «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1			05.10.22	
15.	Эстафеты. Разучивание игр «Класс, смирно!», «Октябрята».	1			06.10.22	
16.	Повторение игр «Класс, смирно!», «Октябрята». Подвижная игра «Вызов номеров». Национальная подвижная игра «Табун».	1			11.10.22	
17.	Эстафеты. Разучивание игры «Метко в цель».	1			12.10.22	

18.	Эстафеты. Разучивание игры «Погрузка арбузов».	1			13.10.22	
19.	Эстафеты. Разучивание игры «Через кочки и пенёчки»	1			18.10.22	
20.	Разучивание игры «Кто дальше бросит». Национальная подвижная игра «Верблюжонка верблюд ловит».	1			19.10.22	
21.	Эстафеты. Разучивание игры «Волк во рву»	1			20.10.22	
22.	Эстафеты. Разучивание игры «Посадка картошки».	1			25.10.22	
23.	Эстафеты. Разучивание игры «Капитаны».	1			26.10.22	
24.	Национальная подвижная игра «Верблюжонка верблюд ловит». Разучивание игры «Попрыгунчики воробушки».	1			27.10.22	
	Гимнастика 17 ч					
25.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Группировка. Разучивание игры «Пройди бесшумно».	1			08.11.22	
26.	Перекаты в группировке. Повторение игры «Пройди бесшумно».	1			09.11.22	
27.	Перекаты. Разучивание игры «Совушка». Национальная подвижная игра «Иголка, нитка, узелок».	1			10.11.22	
28.	Перекаты в группировке, лёжа на животе. Повторение игры «Совушка».	1			15.11.22	
29.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Разучивание игры «Космонавты».	1			16.11.22	
30.	Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Повторение игры «Космонавты. Национальная подвижная игра «Иголка, нитка, узелок».	1			17.11.22	
31.	Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Разучивание игры «Змейка».	1			22.11.22	
32.	Ходьба по гимнастической скамейке. Повторение игры «Змейка».	1			23.11.22	
33.	Перешагивания через мячи. Разучивание игры «Не ошибись!». Национальная подвижная игра «Шапка».	1			24.11.22	
34.	Ходьба по гимнастической скамейке. Повторение игры «Не ошибись!».	1			29.11.22	
35.	Перешагивание через мячи. Разучивание игры «Западня».	1			30.11.22	
36.	Ходьба по гимнастической скамейке. Повторение игры «Западня».	1			01.12.22	
37.	Лазание по гимнастической стенке. Национальная подвижная игра «Шапка».	1			06.12.22	

38.	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Разучивание игры «Светофор».	1			07.12.22	
39.	Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Разучивание игры «Светофор».	1			08.12.22	
40.	Перелезание через горку матов. Разучивание игры «Три движения».	1			13.12.22	
41.	Перелезание через горку матов. Разучивание игры «Три движения». Национальная подвижная игра «Шапка».	1			14.12.22	
	Подвижные игры 7 ч					
42.	Техника безопасности. Повторение игры «Удочка». Эстафеты.	1			15.12.22	
43.	Повторение игры «Компас». Эстафеты.	1			20.12.22	
44.	Повторение игры «Удочка». Национальная подвижная игра «Бабки лодыжки».	1			21.12.22	
45.	Повторение игры «Лисы и куры». Эстафеты.	1			22.12.22	
46.	Повторение игры «Точный расчет». Эстафеты.	1			10.01.23	
47.	Повторение игры «Удочка». Национальная подвижная игра «Бабки лодыжки». Эстафеты.	1			11.01.23	
48.	Повторение игры «Компас». Эстафеты.	1			12.01.23	
	Подвижные игры с баскетбольным и волейбольным мячами. 30ч					
49.	Техника безопасности на уроке. Ловля мяча на месте. Разучивание игры «Бросай и поймай».	1			17.01.23	
50.	Бросок мяча снизу на месте. Повторение игры «Бросай и поймай».	1			18.01.23	
51.	Бросок мяча снизу на месте. Национальная подвижная игра «Бабки лодыжки».	1			19.01.23	
52.	Ловля мяча на месте. Разучивание игры «Передача мячей в колоннах».	1			24.01.23	
53.	Эстафеты с мячами. Разучивание игры «Мяч соседу».	1			25.01.23	
54.	Передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте. Национальная подвижная игра «Бабки лодыжки».	1			26.01.23	
55.	Эстафеты с мячами. Разучивание игры «Гонка мячей по кругу».	1			31.01.23	
56.	Повторение игры «Гонка мячей по кругу». Бросок мяча снизу на месте в щит.	1			01.02.23	
57.	Разучивание игры «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол.	1			02.02.23	
58.	Повторение игры «Передал-садись». Игра в мини-баскетбол.	1			07.02.23	

59.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол. Игра «Выстрел в небо».	1			08.02.23	
60.	Бросок мяча снизу на месте. Национальная подвижная игра «Набрось кольцо».	1			09.02.23	
61.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини баскетбол. Игра «Выстрел в небо».	1			14.02.23	
62.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини- баскетбол. Игра «Выстрел в небо».	1			15.02.23	
63.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Разучивание игры «Охотники и утки».	1			16.02.23	
64.	Перебрасывание мяча через сетку. Национальная подвижная игра «Набрось кольцо».	1			21.02.23	
65.	Перебрасывание мяча через сетку. Разучивание игры «У кого меньше мячей».	1			22.02.23	
66.	Эстафеты с мячами. Повторение игры «Мяч в обруч».	1			28.02.23	
67.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Национальная подвижная игра «Набрось кольцо».	1			01.03.23	
68.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Разучивание игры «Не давай мяч водящему».	1			02.03.23	
69.	Подбрасывание мяча и передача. Повторение игры «Не давай мяч водящему».	1			07.03.23	
70.	Подбрасывание мяча и передача. Эстафеты с мячами. Разучивание игры «Перестрелка».	1			09.03.23	
71.	Эстафеты с мячами. Повторение игры «Перестрелка».	1			14.03.23	
72.	Перебрасывание мяча через сетку. Повторение игры «Охотники и утки».	1			15.03.23	
73.	Эстафеты с мячами. Национальная подвижная игра «Ищем палочку».	1			16.03.23	
74.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Повторение игры «Мяч в обруч».	1			21.03.23	
75.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Повторение игры «Выстрел в небо».	1			22.03.23	
76.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Повторение игры «Выстрел в небо».	1			23.03.23	
77.	Эстафеты с мячами. Национальная подвижная игра «Ищем палочку».	1			04.04.23	
78.	Эстафеты с мячами. Повторение игры «Перестрелка».	1			05.04.23	

	Подвижные игры 11 ч					
79.	Техника безопасности на уроках. Эстафеты. Повторение игры «Посадка картошки».	1			06.04.23	
80.	Эстафеты Повторение игры «Пятнашки».	1			11.04.23	
81.	Эстафеты. Национальная подвижная игра «Ищем палочку».	1			12.04.23	
82.	Эстафеты. Повторение игры «Прыгающие воробушки».	1			13.04.23	
83.	Повторение игры «Зайцы в огороде». Эстафеты.	1			18.04.23	
84.	Повторение игры «Лисы и куры». Эстафеты.	1			19.04.23	
85.	Повторение игры «Точный расчет». Эстафеты.	1			20.04.23	
86.	Национальная подвижная игра «Верблюжонка верблюд ловит». Эстафеты.	1			25.04.23	
87.	Эстафеты. Повторение игры «Прыгающие воробушки».	1			26.04.23	
88.	Эстафеты. Повторение игры «Капитаны».	1			27.04.23	
89.	Сочетание различных видов ходьбы. Разучивание игры «Воробьи и вороны».	1			02.05.23	
	Легкая атлетика 10ч					
90.	Техника безопасности на уроке. Бег 30м. Повторение игры «Воробьи и вороны».	1			03.05.23	
91.	Подтягивание на низкой (дев) и высокой (мал.) перекладине.	1			04.05.23	
92.	Челночный бег 3*10м. Национальная подвижная игра «Ищем палочку».	1			10.05.23	
93.	Прыжок в длину с места. Разучивание игры «Парашютисты».	1			11.05.23	
94.	Прыжок в длину с места. Разучивание игры Кузнечики».	1			16.05.23	
95.	Разучивание игры «Попади в мяч». Метание малого мяча в цель с 3-4 метров.	1			17.05.23	
96.	Повторение игры «Попади в мяч». Метание малого мяча в цель с 3-4 метров.	1			18.05.23	
97.	Бег 1000 м. Повторение игры «День и ночь».	1			23.05.23	
98.	Подъем туловища из положения, лежа на спине за 1 мин. Национальная подвижная игра «Верблюжонка верблюд ловит».	1			24.05.23	
99.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу. Национальная подвижная игра «Верблюжонка верблюд ловит».	1			25.05.23	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99				

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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.net>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; площадка игровая для игры в волейбол и баскетбол;

Спортивный зал игровой с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастика: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, скамейка гимнастическая жесткая, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический.

Легкая атлетика: рулетка измерительная (5 м), мяч для метания малый (150г), мяч теннисный, секундомер ручной.

Подвижные и спортивные игры: щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка волейбольная, мяч волейбольный конус спортивный, свисток судейский.

