

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия №406
Пушкинского района Санкт–Петербурга

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 25.08. 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 100 от «25» августа 2022 г.

Директор _____ /В. В. Штерн/

С учетом мотивированного мнения
Совета родителей (законных представителей)
обучающихся
Протокол № 1 от 24.08. 2022 г.

С учетом мотивированного мнения
совета обучающихся
Протокол № 1 от 24.08. 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3051520)

по учебному предмету «Физическая культура», 1 класс
2022 – 2023 учебный год

Составитель
Артюшкина Нина Борисовна
учитель физической культуры, высшая категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 1 классе на изучение предмета отводится 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	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль	практические				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах	Устный опрос;	А.П. Матвеева .1 касс. Физическая культура учебник для общеобразовательных. организаций. – М.: Просвещение, 2019. Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ)
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и	Устный опрос	А. П. Матвеева .1 касс. Физическая культура учебник для общеобразовательных. организаций. – М.:
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья	Устный опрос;	А. П. Матвеева .1 касс. Физическая культура учебник для общеобразовательных. организаций. – М.: Просвещение, 2019.
3.2.	Осанка человека	1	0	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;;	Практическая работа;	А.П. Матвеева .1 касс. Физическая культура учебник для общеобразовательных. организаций. – М.: Просвещение, 2019. Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0		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;	Устный опрос;	А.П. Матвеева .1 касс. Физическая культура учебник для общеобразовательных. организаций. – М.: Просвещение, 2019. Урок «Закаливание» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/ Урок«Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ Урок«Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической	1	0	0		знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе; знакомятся с правилами поведения на уроках	Устный опрос;	А.П. Матвеева .1 касс. Физическая культура учебник для общеобразовательных. организаций. – М.: Просвещение, 2019.
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные	4	0	4		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры; требованиями к обязательному их соблюдению;	Устный опрос;	А.П. Матвеева .1 касс. Физическая культура учебник для общеобразовательных. организаций. – М.: Просвещение, 2019. Урок «Строевые упражнения. Наклон

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	6	0	0		уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга; колонна по одному; две шеренги; колонна по одному и по два);	Устный опрос;	А.П. Матвеева .1 касс. Физическая культура учебник для общеобразовательных. организаций. – М.: Просвещение, 2019. Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	0	6		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя; уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной	Практическая работа;	А.П. Матвеева .1 касс. Физическая культура учебник для общеобразовательных. организаций. – М.: Просвещение, 2019. Урок «Скакалка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/ Урок«Круговая тренировка» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	10	0	9		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	Зачет; Практическая работа;	А.П. Матвеева .1 касс. Физическая культура учебник для общеобразовательных. организаций. – М.: Просвещение, 2019. Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/ Урок «Подтягивание на перекладине на руках»

4.6.	Модуль "Подвижные игры с элементами баскетбола" Броски и ловля мяча. Ведение мяча	6	0	6		разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках; ведения баскетбольного мяча правой и левой рукой; передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди с двумя руками из-за головы; технику перемещения приставным шагом в стойке баскетболиста; совершенствовать технику бросков мяча в баскетбольное кольцо; содействовать развитию физических качеств	Практическая работа;	А.П. Матвеева .1 касс. Физическая культура учебник для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2019 Урок "Подвижные игры с перебежками" //resh.edu.ru/subject/lesson/4236/ (РЭШ) Урок " Подвижные игры на развитие координации" (РЭШ); //resh.edu.ru/subject/lesson/4236/
4.7.	Модуль "Подвижные игры с элементами баскетбола"Броски мяча в кольцо разными способами.	6	0	5		содействовать развитию физических качеств (быстроты; выносливости; ловкости) и координационных способностей. Воспитывать потребность к развитию физических качеств; развитие нравственно-волевых	Зачет; Практическая работа;	А.П. Матвеева .1 касс. Физическая культура учебник для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2019 https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/ (РЭШ) Урок "Подвижные игры на развитие ловкости" https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/ (РЭШ)
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	2	0	2		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	Практическая работа;	А.П. Матвеева .1 касс. Физическая культура учебник для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2019. Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/ Урок«Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	0	2		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	Практическая работа;	А.П. Матвеева .1 касс. Физическая культура учебник для общеобразовательных. организаций. – М.: Просвещение, 2019. Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/	
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	4		наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега; анализируют основные его фазы (разбег; отталкивание; полёт; приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу	Практическая работа;	А.П. Матвеева .1 касс. Физическая культура учебник для общеобразовательных. организаций. – М.: Просвещение, 2019 Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/	
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	4	0	3		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;	Зачет; Практическая работа;	А.П. Матвеева .1 касс. Физическая культура учебник для общеобразовательных. организаций. – М.: Просвещение, 2019 Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/ Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ)	
Итого по разделу		51							
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура									

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	0	9		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет; Практическая работа;	А.П. Матвеева .1 касс. Физическая культура учебник для общеобразовательных. организаций. – М.: Просвещение, 2019 Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		66	0	51				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Понятие «физическая культура».	1	0	0	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Режим дня	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	0	08.09.2022	Устный опрос;
4.	Осанка человека.	1	0	0	12.09.2022	Практическая работа;
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	0	15.09.2022	Устный опрос;
6.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	0	19.09.2022	Устный опрос;
7.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки.	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;
8.	Исходные положения в физических упражнениях: упоры.	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
9.	Исходные положения в физических упражнениях: седы.	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
10.	Исходные положения в физических упражнениях: положения лежа	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
11.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;
12.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;

13.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;
14.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
15.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
16.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	0	24.10.2022	Зачет;
17.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа;
18.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
19.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
20.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа;
21.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
22.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
23.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;

24.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
25.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
26.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
27.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
28.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
29.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
30.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
31.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;
32.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	1	0	0	26.12.2022	Зачет;
33.	Техника безопасности при проведении подвижных игр. Броски и ловля мяча в парах.	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
34.	Броски и ловля мяча в парах	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
35.	Разновидности бросков мяча одной рукой	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
36.	Разновидности бросков мяча одной рукой	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
37.	Ведение мяча на месте и в движении	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;

38.	Ведение мяча на месте и в движении	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
39.	Броски мяча в кольцо способом «снизу».	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
40.	Броски мяча в кольцо способом «снизу».	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
41.	Броски мяча в кольцо способом «сверху».	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
42.	Броски мяча в кольцо способом «сверху».	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
43.	Броски мяча в кольцо одной рукой	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа;
44.	Контрольный урок по ведению, броску и ловли мяча.	1	0	1	23.02.2023	Практическая работа;
45.	Равномерное передвижение в ходьбе	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
46.	Равномерное передвижение в ходьбе	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;
47.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
48.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
49.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
50.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
51.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
52.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;
53.	Считалки для проведения совместных подвижных игр.	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
54.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;

55.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
56.	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0	0	13.04.2023	Зачет;
57.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
58.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;
59.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания).	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
60.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;
61.	Метание теннисного мяча в цель	1	0	1	01.05.2023	Практическая работа;
62.	Эстафеты с мячами	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
63.	Челночный бег.	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа;
64.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега, ходьбы.	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа;
65.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
66.	Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей	1	0	0	18.05.2023	Зачет;
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	56		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

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

«Открытый урок. Первое сентября» <https://urok.1sept.ru/>

«Начальная школа» <http://www.nachalka.com/>

Азбука в картинках <http://bomoonlight.ru/azbuka>

«Раскраски онлайн»

Детские игры | Раскраски онлайн (teremos.ru) Детский портал «Солнышко» <http://www.solnet.ee/>

Детский онлайн-конкурс «Интернешка» <http://interneshka.net/index.phtml>

«Умники и умницы» <http://www.umniki.ru/> eSchool Eschool.pro

<https://resh.edu.ru>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, Баскетбольный щит, Разметка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, кубики, кольцо

