**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Красноярского края

Администрация Туруханского района

МКОУ «Туруханская СШ №1»

СОГЛАСОВАНО   
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_\_Чакуриди Е.А.

УТВЕРЖДЕНО   
Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Рыбянец Т.В.

|  |  |
| --- | --- |
| Протокол №1  от "31" 08 2022 г. | Приказ №1  от "31" 08 2022 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**   
**(ID 4286535)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Хмелёва Светлана Антоновна   
учитель физической культуры

с.Туруханск 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 физкультминуток 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 96 часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

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

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

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

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

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

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

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностные результаты**

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

— становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

— формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

— проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

— уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

— стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

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

**Метапредметные результаты**

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

— находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

— устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

— сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

— выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

— воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

— высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

— управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

— обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

— выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

— выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

— проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

— приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

— соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

— выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

— анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

— демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

— выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

— демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

— передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

— играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды деятельности** | **Виды,**  **формы**  **контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Что понимается под физической культурой** | 2 | 0 | 0 | 01.09.2022 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/9/1/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 2 | 0 | 0 | 06.09.2022 08.09.2022 | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 2 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 | 0 | 0 | 12.09.2022 | знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 | 0 | 0 | 13.09.2022 | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 | 0 | 0 | 15.09.2022 | обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 1 | 0 | 0 | 19.09.2022 | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 2 | 0 | 0 | 20.09.2022 22.09.2022 | знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 2 | 0 | 0 | 26.09.2022 27.09.2022 | наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 1 | 0 | 0 | 29.09.2022 | разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Акробатические упражнения** | 1 | 0 | 0 | 03.10.2022 | разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 6 | 0 | 0 | 04.10.2022 17.10.2022 | по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 6 | 0 | 0 | 18.10.2022 07.11.2022 | наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 5 | 0 | 0 | 08.11.2022 17.11.2022 | обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 4 | 0 | 0 | 21.11.2022 28.11.2022 | 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);; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 4 | 0 | 0 | 29.11.2022 05.12.2022 | наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 42 | 0 | 0 | 06.12.2022 18.04.2023 | разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 74 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста**  **показателей физических качеств к**  **нормативным требованиям комплекса ГТО** | 18 | 0 | 0 | 19.04.2023 30.05.2023 | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/subject/9/1/ |
| Итого по разделу | | 18 |  | | | | | |
| 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** |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.  Развитие скоростных качеств Урок – игра «Два Мороза». | 1 | 0 | 0 | 01.09.2022 | Устный опрос; |
| 2. | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег (30 м). Урок -игра | 1 | 0 | 0 | 06.09.2022 | Устный опрос; |
| 3. | Знакомство с шахматной доской | 1 | 0 | 0 | 02.09.2022 | Устный опрос; |
| 4. | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60 м). ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Урок-игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств | 1 | 0 | 0 | 07.09.2022 | Устный опрос; |
| 5. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Лисы и куры» | 1 | 0 | 0 | 08.09.2022 | Устный опрос; |
| 6. | Шахматная доска | 1 | 0 | 0 | 09.09.2022 | Устный опрос; |
| 7. | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.Урок- игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 0 | 0 | 14.09.2022 | Устный опрос; |
| 8. | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Урок-игра «Кто дальше бросит». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 0 | 0 | 15.09.2022 | Устный опрос; |
| 9. | Знакомство с шахматными фигурами | 1 | 0 | 0 | 16.09.2022 | Устный опрос; |
| 10. | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Урок-путешествие  «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости | 1 | 0 | 0 | 21.09.2022 | Устный опрос; |
| 11. | Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие«здоровье» | 1 | 0 | 0 | 22.09.2022 | Устный опрос; |
| 12. | Знакомство с шахматными фигурами | 1 | 0 | 0 | 23.09.2022 | Устный опрос; |
| 13. | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Урок- игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости | 1 | 0 | 0 | 28.09.2022 | Устный опрос; |
| 14. | Основная стойка. Построение в колонну по одному.  Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие  координационных способностей. Инструктаж по ТБ | 1 | 0 | 0 | 29.09.2022 | Устный опрос; |
| 15. | Начальное положение | 1 | 0 | 0 | 30.09.2022 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16. | Основная стойка. Построение в шеренгу.  Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие  координационных способностей | 1 | 0 | 0 | 05.10.2022 | Устный опрос; |
| 17. | Основная стойка. Построение в круг. Группировка.  Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 0 | 06.10.2022 | Устный опрос; |
| 18. | Знакомство с шахматной фигурой. Ладья. | 1 | 0 | 0 | 07.10.2022 | Устный опрос; |
| 19. | Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.  ОРУ с обручами. Стойка на носках, на  гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».  Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 0 | 12.10.2022 | Устный опрос; |
| 20. | Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 0 | 13.10.2022 | Устный опрос; |
| 21. | Ладья в игре. | 1 | 0 | 0 | 14.10.2022 | Устный опрос; |
| 22. | Повороты направо, налево. Выполнение команд«Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с обручами. Ходьба по гимнастической скамейке.  Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 0 | 19.10.2022 | Устный опрос; |
| 23. | Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».  Развитие силовых способностей | 1 | 0 | 0 | 20.10.2022 | Устный опрос; |
| 24. | Знакомство с шахматной фигурой. Слон. | 1 | 0 | 0 | 21.10.2022 | Устный опрос; |
| 25. | ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза».  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 0 | 0 | 26.10.2022 | Устный опрос; |
| 26. | ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 0 | 0 | 27.10.2022 | Устный опрос; |
| 27. | Слон в игре. | 1 | 0 | 0 | 28.10.2022 | Устный опрос; |
| 28. | ОРУ. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 0 | 0 | 09.11.2022 | Устный опрос; |
| 29. | ОРУ. Игры  "Капитаны","Попрыгунчики".Эстафеты.Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 0 | 10.11.2022 | Устный опрос; |
| 30. | Ладья против слона. | 1 | 0 | 0 | 11.11.2022 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31. | ОРУ. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики- воробушки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 0 | 0 | 16.11.2022 | Устный опрос; |
| 32. | Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ в движении.Эстафеты. | 1 | 0 | 0 | 17.11.2022 | Устный опрос; |
| 33. | Знакомство с шахматной фигурой .ФЕРЗЬ. | 1 | 0 | 0 | 18.11.2022 | Устный опрос; |
| 34. | ОРУ в движении. Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 0 | 0 | 23.11.2022 | Устный опрос; |
| 35. | ОРУ.Игры"Удочка","Компас".Эстафеты.Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 0 | 24.11.2022 | Устный опрос; |
| 36. | Ферзь в игре. | 1 | 0 | 0 | 25.11.2022 | Устный опрос; |
| 37. | ОРУ в движении. Игры «Удочка», «Компас».  Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | 0 | 0 | 30.11.2022 | Устный опрос; |
| 38. | Бросок мяча снизу на месте.Ловля мяча на месте.ОРУ.Игра"Поймай мяч". | 1 | 0 | 0 | 01.12.2022 | Устный опрос; |
| 39. | Ферзь против ладьи и слона. | 1 | 0 | 0 | 02.12.2022 | Устный опрос; |
| 40. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 0 | 07.12.2022 | Устный опрос; |
| 41. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на  месте.Передача мяча снизу.ОРУ.Игра"Гонка мячей по кругу". | 1 | 0 | 0 | 08.12.2022 | Устный опрос; |
| 42. | Знакомство с шахматной фигурой.Конь. | 1 | 0 | 0 | 09.12.2022 | Устный опрос; |
| 43. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 0 | 14.12.2022 | Устный опрос; |
| 44. | Бросок снизу нв месте в щит. Ловля мяча на  месте.ОРУ.Эстафеты с мячами. Игра"Передал-садись".Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 0 | 15.12.2022 | Устный опрос; |
| 45. | Конь в игре. | 1 | 0 | 0 | 16.12.2022 | Устный опрос; |
| 46. | Ловля и передача мяча на  месте.Игра"Охотники".ОРУ.Эстафеты с мячами. | 1 | 0 | 0 | 21.12.2022 | Устный опрос; |
| 47. | Бросок мяча на месте в щит. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте.ОРУ.Игра"Круговая эстафета" | 1 | 0 | 0 | 22.12.2022 | Устный опрос; |
| 48. | Конь против ферзя,ладьи и слона | 1 | 0 | 0 | 23.12.2022 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 49. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Круговая лапта». Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 0 | 28.12.2022 | Устный опрос; |
| 50. | Бросок мяча снизу на месте.Ведение мяча на  месте.Эстафеты с мячами.Развитие координационных способностей. | 1 | 0 | 0 | 29.12.2022 | Устный опрос; |
| 51. | Знакомство с пешкой | 1 | 0 | 0 | 13.01.2023 | Устный опрос; |
| 52. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».  Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 0 | 18.01.2023 | Устный опрос; |
| 53. | Бросок мяча снизу на месте в щит.Ловля и передача мяча на месте снизу.Ведение мчя на  месте.Игра"Перестрелка". | 1 | 0 | 0 | 19.01.2023 | Устный опрос; |
| 54. | Пешка в игре | 1 | 0 | 0 | 20.01.2023 | Устный опрос; |
| 55. | Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости | 1 | 0 | 0 | 25.01.2023 | Устный опрос; |
| 56. | Равномерный бег(3мин).Чередование бега и ходьбы.Подвижная игра"Пятнашки". | 1 | 0 | 0 | 26.01.2023 | Устный опрос; |
| 57. | Пешка против ферзя, коня,слона | 1 | 0 | 0 | 27.01.2023 | Устный опрос; |
| 58. | Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости | 1 | 0 | 0 | 01.02.2023 | Устный опрос; |
| 59. | Равномерный бег(6мин). Чередование бега и ходьбы.Игра"Октябрята",Развитие выносливости. | 1 | 0 | 0 | 02.02.2023 | Устный опрос; |
| 60. | Знакомство с шахматной фигурой.Король. | 1 | 0 | 0 | 03.02.2023 | Устный опрос; |
| 61. | Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости | 1 | 0 | 0 | 08.02.2023 | Устный опрос; |
| 62. | Равномерный бег(7мин).Чередование бега и ходьбы.Игра"Выбери меня". | 1 | 0 | 0 | 09.02.2023 | Устный опрос; |
| 63. | Король против других фигур | 1 | 0 | 0 | 10.02.2023 | Устный опрос; |
| 64. | Бег и изменение  направления.ОРУ.Игра"Совушка".Эстафеты. | 1 | 0 | 0 | 15.02.2023 | Устный опрос; |
| 65. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра«День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных  способностей | 1 | 0 | 0 | 16.02.2023 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66. | Шах | 1 | 0 | 0 | 17.02.2023 | Устный опрос; |
| 67. | Прыжок в длину с места.Эстафеты.ОРУ.Подвижная игра"Кузнечики". | 1 | 0 | 0 | 01.03.2023 | Устный опрос; |
| 68. | Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.  Подвижная игра «Прыжок за прыжком» | 1 | 0 | 0 | 02.03.2023 | Устный опрос; |
| 69. | Шах | 1 | 0 | 0 | 03.03.2023 | Устный опрос; |
| 70. | Метание малого мяча в цель.ОРУ.Подвижная игра"Попади в мяч".Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 0 | 07.03.2023 | Устный опрос; |
| 71. | Метание набивного мяча из разных  положений. ОРУ.Подвижная игра «Защита  укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.Эстввввввввафеты | 1 | 0 | 0 | 09.03.2023 | Устный опрос; |
| 72. | Мат | 1 | 0 | 0 | 10.03.2023 | Устный опрос; |
| 73. | Равномерный бег(8мин).Чередование бега и  ходьбы.Подвижнаяигра"Вызов номеров".Развитие выносливости. | 1 | 0 | 0 | 15.03.2023 | Устный опрос; |
| 74. | Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 60 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Вызов номеров». ОРУ. Развитие выносливости | 1 | 0 | 0 | 16.03.2023 | Устный опрос; |
| 75. | Мат | 1 | 0 | 0 | 17.03.2023 | Устный опрос; |
| 76. | Прыжок в длину с места.Эстафеты.ОРУ.Подвижная игра"Парашютисты" | 1 | 0 | 0 | 22.03.2023 | Устный опрос; |
| 77. | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ.  Подвижная игра «Кузнечики» | 1 | 0 | 0 | 23.03.2023 | Устный опрос; |
| 78. | Ставим мат | 1 | 0 | 0 | 24.03.2023 | Устный опрос; |
| 79. | Бег с изменение направления.Бег в заданном  коридоре.ОРУ.Подвижная игра"День,ночь".Эстафеты. | 1 | 0 | 0 | 05.04.2023 | Устный опрос; |
| 80. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра«День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных  способностей | 1 | 0 | 0 | 06.04.2023 | Устный опрос; |
| 81. | Ставим мат | 1 | 0 | 0 | 07.04.2023 | Устный опрос; |
| 82. | Сочетание различных видов ходьбы.Бег с изменением направлнения.ОРУ.Игра"Воробьи".Эстафеты.Развитие скоростных способностей. | 1 | 0 | 0 | 12.04.2023 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 83. | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с  изменением направления, ритма и темпа. Бег (30 м). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны».  Эстафеты. Развитие скоростных способностей | 1 | 0 | 0 | 13.04.2023 | Устный опрос; |
| 84. | Ничья,пат | 1 | 0 | 0 | 14.04.2023 | Устный опрос; |
| 85. | Бег с изменением ритма направления и темпа.ОРУ.Игра"День,ночь".Эствфеты | 1 | 0 | 0 | 19.04.2023 | Устный опрос; |
| 86. | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60 м). ОРУ. Подвижная игра«День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных  способностей | 1 | 0 | 0 | 20.04.2023 | Устный опрос; |
| 87. | Рокировка | 1 | 0 | 0 | 21.04.2023 | Устный опрос; |
| 88. | Бросок мяча снизу на месте в щит.Ловля и передача мяча снизу на месте.ОРУ.Эстафеты с  мячами.Игра"Охотниеи и утки".Развитие  координационных способностей. | 1 | 0 | 0 | 26.04.2023 | Устный опрос; |
| 89. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра«Охотники и утки». Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 0 | 27.04.2023 | Устный опрос; |
| 90. | Рокировка | 1 | 0 | 0 | 28.04.2023 | Устный опрос; |
| 91. | Бросок мяча снизу на месте.Ловля и передача на месте.Эстафеты с мячами.Игра"Мяч в обруч" | 1 | 0 | 0 | 03.05.2023 | Устный опрос; |
| 92. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей | 1 | 0 | 0 | 04.05.2023 | Устный опрос; |
| 93. | Шахматная партия | 1 | 0 | 0 | 05.05.2023 | Устный опрос; |
| 94. | Метание малого мяча в цель.ОРУ.Подвижная  игра"Попади в мяч".Эстафеты.Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 0 | 10.05.2023 | Устный опрос; |
| 95. | Метание малого мяча в цель (2 Ч 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.  Развитие скоростно-силовых качеств | 1 | 0 | 0 | 11.05.2023 | Устный опрос; |
| 96. | Шахматная партия | 1 | 0 | 0 | 17.05.2023 | Устный опрос; |
| 97. | Метание малого мяча в цель.Метание набивного мяча надальность.ОРУ.Игра"Догони  мяч".Эстафеты.Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 0 | 24.05.2023 | Устный опрос; |
| 98. | Метание малого мяча в цель,набивного мяча на дальность.Подвижная игра"Снайперы".Эстафеты. | 1 | 0 | 0 | 25.05.2023 | Устный опрос; |
| 99. | Повторение программного материала | 1 | 0 | 0 | 26.05.2023 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 | 0 | 0 |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват.

организаций /   
В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. —(Школа России). — ISBN 978-5-09-079238-7

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-  
pomosch/nachalnoe-obrazovanie

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ   
Мячи волейбольные   
Мячи баскетбольные   
Малые мячи для метания в цель   
Футбольные мячи   
Малые мячи   
Скакалки   
Теннисный стол   
Маты   
Беговые дорожки   
Спортивные велосипеды   
Силовые тренажёры   
Ракетки теннисные   
Бадминтон   
Канат   
Гимнастические коврики   
Кегли   
Гимнастические скамейки   
Мешочки с песком   
Клюшки   
Обручи   
Стенка гимнастическая   
Бревно гимнастическое напольное   
Планка для прыжков в высоту   
Стойки для прыжков в высоту   
Щит баскетбольный навесной с кольцом и сеткой   
Стойки волейбольные (универсальные)   
Сетка волейбольная   
Набивные мячи 1кг и 2кг   
Карточки (1-9), чётные и нечётные числа   
Летающие тарелки   
Тарелка «ловушка»

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ   
Мячи волейбольные   
Мячи баскетбольные   
Малые мячи для метания в цель   
Футбольные мячи   
Малые мячи   
Скакалки   
Теннисный стол   
Маты

Беговые дорожки   
Спортивные велосипеды   
Силовые тренажёры   
Ракетки теннисные   
Бадминтон   
Канат   
Гимнастические коврики   
Кегли   
Гимнастические скамейки   
Мешочки с песком   
Клюшки   
Обручи   
Стенка гимнастическая   
Бревно гимнастическое напольное   
Планка для прыжков в высоту   
Стойки для прыжков в высоту   
Щит баскетбольный навесной с кольцом и сеткой Стойки волейбольные (универсальные)   
Сетка волейбольная   
Набивные мячи 1кг и 2кг   
Карточки (1-9), чётные и нечётные числа   
Летающие тарелки   
Тарелка «ловушка»