Министерство образования и науки Мурманской области

**Государственное областное бюджетное
оздоровительное образовательное учреждение санаторного типа для детей,
нуждающихся в длительном лечении,
«Зеленоборская санаторная школа – интернат»**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
ГОБООУ ЗСШИ
протокол от 09 сентября 2022 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОБООУ ЗСШИ
_____Е.Ю. Брайцева
от 14 сентября 2022 г.приказ № 215

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0090FF1E24607DC45D6885BAD2E09E499A
Владелец: Брайцева Елена Юрьевна
Действителен: с 23.03.2022 до 16.06.2023

Рабочая программа по учебному предмету

«Физическая культура»

1 класс

(базовый уровень)

(ID 541055)

Составитель программы:

Богатова Наталья Валерьевна,

учитель физической культуры

Зеленоборский, 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 историии 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.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» (1 класс) соотносится с **программой воспитания** ГОБООУ ЗСШИ на 2022 -2023 уч. год.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура» реализуется через:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков;
- включение тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;
- инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- применение интерактивных форм учебной работы — интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;
- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогами, соответствующие укладу ГОБООУ ЗСШИ, установление и поддержку доброжелательной атмосферы в период смены;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся,

планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

Рабочая программа по учебному предмету/учебного курсу (в том числе внеурочной деятельности)/учебного модулю «Физическая культура» для обучающихся 1-го класса разработана **с учетом формирования функциональной грамотности** школьников (читательская грамотность, естественно-научная грамотность, математическая грамотность и т.д.). Формирование компонентов функциональной грамотности обучающихся в рамках учебного предмета/учебного курса (в том числе внеурочной деятельности)/учебного модуля «Физическая культура» реализуется через планируемые результаты сформулированные в соответствии с ФГОС нового поколения начального (основного) общего образования. Обучение по программе учебного предмета/учебного курса (в том числе внеурочной деятельности)/учебного модуля «Физическая культура» осуществляется с использованием верифицированных электронных и цифровых образовательных ресурсов».

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 квыполнению 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.

Критерии оценивания и формы контроля в 1-ом классе:

- устный опрос
- практическая работа и работа на уроке

В 1-ом классе используется только словесная оценка, критериями которой является соответствие или несоответствие требованиям программы.

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, толчкомдвумя 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 толчкомдвумя 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 требованийкомплекса 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 ценностямии 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, этнокультурнымформам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образажизни;
- 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, оцениватьвлияние 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 определенияпобедителей;

- *регулятивные УУД:*
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактикенарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитиюфизических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательнойдеятельности.

Предметные результаты

- К концу обучения в первом классе обучающийся научится:
- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режимедня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбораодежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактикееё 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	2	02.09.2022 05.09.2022	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;;	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	1	1	07.09.2022 09.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	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 гигиенически епроцедуры**	1	0	1	12.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957
3.2.	**Осанка человека**	1	0	1	14.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978

3.3.	**Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника**	1	0	1	16.09.2022	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; 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);	Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/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	0	1	19.09.2022	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;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168858
4.2.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях**	6	0	6	21.09.2022 03.10.2022	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; Устный опрос;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168859
4.3.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры**	7	0	7	05.10.2022 19.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; 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**	14	1	13	21.10.2022 28.11.2022	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 руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223826

4.5.	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения**	9	1	8	30.11.2022 19.12.2022	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; Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	4	0	4	21.12.2022 28.12.2022	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Устный опрос; Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	13	1	12	09.01.2023 06.02.2023	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801

4.8.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге**	8	0	8	07.02.2023 24.02.2023	обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Практическая работа; работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896
4.9.	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места**	3	1	2	27.02.2023 03.03.2023	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103

4.10	*Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок вдлину и в высоту с прямого разбега**	3	0	3	06.03.2023 13.03.2023	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 отталкивания (прыжки на одной ноге поразметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/169104
4.11	*Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры**	6	0	6	15.03.2023 27.03.2023	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765

Итого по разделу		74						
Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура**								
5.1.	**Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО**	18	5	13	29.03.2023 19.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование;	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Урок физической культуры в школе	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	1	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Режим дня	1	0	1	07.09.2022	Устный опрос;
4.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	1	0	09.09.2022	Контрольная работа;
5.	Основные правила личной гигиены	1	0	1	12.09.2022	Устный опрос; работа на уроке;
6.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	1	0	1	14.09.2022	Устный опрос; работа на уроке;
7.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивноеоборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	19.09.2022	Устный опрос;
9.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1	21.09.2022	Устный опрос;
10.	Физические упражнения: исходные положения	1	0	1	23.09.2022	Устный опрос; Практическаяработа;
11.	Исходные положения	1	0	1	26.09.2022	Устный опрос; работа на уроке;

12.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	28.09.2022	Устный опрос;
13.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1	30.09.2022	Устный опрос; Практическ аяработа;
14.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	03.10.2022	Практическ ая работа
15.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1	05.10.2022	Практическа я работа
16.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1	07.10.2022	Практическа я работа
17.	Игра "Темный лабиринт"Игра "Займиместо в автобусе"	1	0	1	10.10.2022	Практическа я работа;
18.	Комплекс ОРУ на месте. Перестроение в две шеренги.	1	0	1	12.10.2022	Практическа я работа
19.	Комплекс ОРУ в движении. Игра "Охотники-утки"	1	0	1	14.10.2022	Практическа я работа
20.	Движение противоходом. Игра"Змейка"	1	0	1	17.10.2022	Практическа я работа;
21.	Закрепление организующих команд	1	0	1	19.10.2022	Практическа я работа;
22.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперед на полной стопе: гимнастический шаг	1	0	1	21.10.2022	Практическа я работа;
23.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1	24.10.2022	Практическа я работа;

24.	Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
25.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями ив полуприседе («жираф»)	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
26.	Отработка навыков выполения шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями ив полуприседе («жираф»)	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа;
27.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведениемрук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
28.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	1	0	11.11.2022	Контрольная работа;
29.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»)	1	0	1	14.11.2022	Практическаяработа;
30.	Партерная разминка:упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	1	16.11.2022	Практическаяработа;
31.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	1	18.11.2022	Практическаяработа;
32.	Закрепление выполнения партерной разминки	1	0	1	21.11.2022	Практическаяработа;
33.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем сказку". Способы передвижения	1	0	1	23.11.2022	Практическаяработа;

34.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	25.11.2022	Практическ аяработа;
35.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	28.11.2022	Практическ аяработа;
36.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	30.11.2022	Практическ аяработа;
37.	Группировка, кувырок в сторону	1	0	1	02.12.2022	Практическ аяработа;
38.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1	05.12.2022	Практическ аяработа;
39.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	1	0	07.12.2022	Тестировани е;
40.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	1	09.12.2022	Практическ аяработа;
41.	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	1	12.12.2022	Практическ аяработа;
42.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	1	14.12.2022	Практическ аяработа;
43.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	16.12.2022	Практическ аяработа;
44.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	1	19.12.2022	Практическ аяработа;
45.	Организационно-методологические требования на уроках,	1	0	1	21.12.2022	Устн ый опрос

	посвященных лыжной подготовке					;
46.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке.	1	0	1	23.12.2022	Практическ аяработа;
47.	Правила безопасности в лыжной подготовке. Строевые команды. Переноска лыж.	1	0	1	26.12.2022	Практическ аяработа;
48.	Передвижения на лыжах.	1	0	1	28.12.2022	Практическ аяработа;
49.	Техника ступающего шага на лыжах	1	0	1	30.12.2022	Практическ аяработа;
50.	Скользящий шаг на лыжах без палок	1	0	1	09.01.2023	Практическ аяработа;
51.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	0	1	11.01.2023	Практическ аяработа;
52.	Подъем и спуск на лыжах без палок	1	0	1	13.01.2023	Практическ аяработа;
53.	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1	16.01.2023	Практическ аяработа;
54.	Скользящий шаг на лыжах с палками	1	0	1	18.01.2023	Практическ аяработа;
55.	Подъем и спуск на лыжах с палками	1	0	1	20.01.2023	Практическ аяработа;
56.	Скользящий шаг на лыжах с палками "Змейкой"	1	0	1	23.01.2023	Практическ аяработа;
57.	Передвижение на лыжах с палками попеременным двухшажным ходом	1	0	1	25.01.2023	Практическ аяработа;
58.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1	0	1	27.01.2023	Практическ аяработа;
59.	Подъем на склон "Лесенкой"	1	0	1	30.01.2023	Практическ аяработа;
60.	Торможение "плугом". Игра "Кто дальше?"	1	0	1	01.02.2023	Практическ аяработа;
61.	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах	1	1	0	03.02.2023	Практическ аяработа;
62.	Легкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.	1	0	1	06.02.2023	Практическ аяработа;
63.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе"Способы	1	0	1	08.02.2023	Практическ аяработа;

	передвижения.					
64.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик"	1	0	1	10.02.2023	Практическ аяработа;
65.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	0	1	13.02.2023	Практическ аяработа;
66.	Танцевальные шаги: «верёвочка»	1	0	1	15.02.2023	Практическ аяработа;
67.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	17.02.2023	Практическ аяработа;
68.	Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	20.02.2023	Практическ аяработа;
69.	Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации	1	0	1	01.03.2023	Практическ аяработа;
70.	Легкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	0	1	03.03.2023	Практическ аяработа;
71.	Прыжок в длину с места. Игра "Быстро по местам!"	1	1	0	06.03.2023	Тестировани е;
72.	Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на 45 и 90 градусов	1	0	1	10.03.2023	Практическ аяработа;
73.	Легкая атлетика. Прыжки через скакалку вперед, назад	1	0	1	13.03.2023	Практическ аяработа;
74.	Прыжок в длину и высоту с прямого разбега	1	0	1	15.03.2023	Практическ аяработа;
75.	Закрепление техники прыжка в длину и высоту с прямого разбега	1	0	1	17.03.2023	Практическ аяработа;
76.	Подвижные и спортивные игры. ТБ.Игровые задания с мячом	1	0	1	20.03.2023	Практическ аяработа;
77.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1	0	1	22.03.2023	Практическ аяработа;
78.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Правила организации и проведения	1	0	1	24.03.2023	Практическ аяработа;
79.	Прием и передача мяча. Игра"Гонка мячей"	1	0	1	27.03.2023	Практическ аяработа;

80.	Подбрасывание мяча. Игра"Волк во рву"	1	0	1	29.03.2023	Практическ аяработа;
81.	Подвижные игры разных народов	1	0	1	31.03.2023	Практическ аяработа;
82.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	03.04.2023	Тестировани е;
83.	Челночный бег 3х10	1	1	0	05.04.2023	Тестировани е;
84.	Спортивные соревнования "Веселые старты"	1	0	1	07.04.2023	Практическ аяработа;
85.	Игры народов Мира	1	0	1	17.04.2023	Практическ аяработа;
86.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	1	0	19.04.2023	Тестировани е;
87.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	0	1	21.04.2023	Практическ аяработа;
88.	Прыжок в длину с места	1	1	0	24.04.2023	Тестировани е;
89.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1	26.04.2023	Практическ аяработа;
90.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скаьи)	1	1	0	28.04.2023	Тестировани е;
91.	Изучение техники метания теннисного мяча	1	0	1	03.05.2023	Практическ аяработа;
92.	Метание теннисного мяча	1	0	1	05.05.2023	Практическ аяработа;
93.	Саамская народная (этническая игра "Саамский футбол"	1	0	1	08.05.2023	Практическ аяработа;
94.	Бег на 30 м (с)	1	1	0	10.05.2023	Тестировани е;
95.	Бег на 60 м (с)	1	0	1	12.05.2023	Практическ аяработа;
96.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	1	0	1	15.05.2023	Практическ аяработа;
97.	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	17.05.2023	Практическ аяработа;
98.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	19.05.2023	Практическ аяработа;

99.	Закрепление знаний.Спортивные соревнования "Поморские игрища"	1	0	1	22.05.2023	Практическ аяработа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich
2. https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich Подвижные игры, 1-4 классы, Москва, "ВАКО", 2007

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. http://window.edu.ru https://resh.edu.ru https://uchebnik.mos.ruhttps://www.yaklass.ru

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- Спортивный зал,
- пришкольный стадион с тренажерной площадкой,легкоатлетическая дорожка,
- игровое поле для футбола,
- площадка для игры в волейбол, пионербол, подсобное помещение для хранения инвентаря

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- Гимнастика: маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обручгимнастический.
- Легкая атлетика: рулетка измерительная, секундомер ручной. Лыжная подготовка: комплекты лыж, лыжные палки, ботинки.
- Подвижные и спортивные игры: мячи баскетбольные, волейбольные, тканевые мягкие, конусы спортивные, свисток судейский.