# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

МКУ «Отдел образования Исполнительного комитета Апастовского муниципального района РТ»

МБОУ "Табар-Черкийская СОШ"

РАССМОТРЕНО

на заседание ШМО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Волкова М.Н Хураськина И.Б Щербакова Л.И.

Протокол №1 от "26" 08.22 г.

Приказ №96 от "26" 08.22 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 5089651)

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Антонова Марина Иосифовна

учитель физической культуры

д. Табар-Черки 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 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты**

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

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

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

# Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

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

*регулятивные УУД:*

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

# Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **Что понимается под физической культурой** | 1 | 0 | 1 |  | Рассказ; беседа;  просмотр видеоматериалов; | Устный опрос; | РЭШ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | рассказ; беседа; показ; | Устный опрос; | РЭШ |
| Итого по разделу | | 0.5 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | Рассказ; беседа.показ; | Устный опрос; | РЭШ |
| 3.2. | **Осанка человека** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | Рассказ; показ; беседа; | Устный опрос; | РЭШ |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | Практическая работа;  показ и выполнение задания; | наблюдение; |  |
| Итого по разделу | | 1.5 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 1 | 0 | 1 |  | просмотр видео; беседа; | Устный опрос; |  |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 2 | 0 | 2 |  | практическая работа.; выполнения команды;  демонстрация практических навыков; | Наблюдение; | РЭШ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 3 | 0 | 3 |  | практическая работа.; выполнения команды;  демонстрация практических навыков; | Практическая работа; | <http://ru.sport-wiki.org/> (Виды спорта)  РЭШ |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 4 | 0 | 4 |  | практическая работа.; выполнения команды;  демонстрация практических навыков; опрос и показ; | Оценивания практической деятельности (устно); | <http://ru.sport-wiki.org/> (Виды спорта)  РЭШ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения** | 4 | 0 | 4 |  | практическая работа.; выполнения команды;  демонстрация практических навыков; опрос и показ; | Контрольное оценивая (устно); | <http://ru.sport-wiki.org/> (Виды спорта)  РЭШ  [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) (сайтГТО) |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 4 | 0 | 4 |  | практическая работа.; выполнения команды;  демонстрация практических навыков; опрос и показ; | Контрольное оценивания (устно); | <http://ru.sport-wiki.org/> (Виды спорта)  РЭШ |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 20 | 0 | 20 |  | практическая работа.; выполнения команды;  демонстрация практических навыков; опрос и показ; | Контрольное оценивания (устно); | <http://ru.sport-wiki.org/> (Виды спорта)  РЭШ  [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) (сайтГТО |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 10 | 0 | 10 |  | практическая работа.; выполнения команды;  демонстрация практических навыков; опрос и показ;  Просмотр видеоматериалов; | Контрольное оценивания ( устно); | РЭШ  [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) (сайт ГТО) |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 4 | 0 | 4 |  | практическая работа.; выполнения команды;  демонстрация практических навыков; опрос и показ;  Просмотр видеоматериалов; | Контрольное оценивая (устно); | РЭШ  [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) (сайт ГТО) |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 8 | 0 | 8 |  | практическая работа.; выполнения команды;  демонстрация практических навыков; опрос и показ;  Просмотр видеоматериалов; | Практическая работа; Контрольное оценивание (устно); | РЭШ  [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) (сайт ГТО) |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 24 | 0 | 24 |  | практическая работа.; выполнения команды;  демонстрация практических навыков; опрос ; | Практическая работа; Наблюдение ; | РЭШ |
| Итого по разделу | | 87 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 12 | 0 | 12 |  | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Контрольное оценивания согласно норм ГТО; | [www.gto.ru](http://www.gto.ru/) (сайт ГТО) |
| Итого по разделу | | 12 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 99 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Введение в предмет. Техника безопасности на уроках физической культуры. Что понимается под физической культурой. | 1 | 0 | 1 | 01.09.2022 | Практическая работа; |
| 2. | Т.Б. на уроках физической культуры. Ходьба и медленный бег. ОРУ. | 1 | 0 | 1 | 06.09.2022 | Практическая работа; |
| 3. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики | 1 | 0 | 1 | 08.09.2022 | Практическая работа; |
| 4. | Режим дня школьника | 1 | 0 | 1 | 13.09.2022 | Практическая работа; |
| 5. | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 15.09.2022 | Практическая работа; |
| 6. | Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания. | 1 | 0 | 1 | 20.09.2022 | Практическая работа; |
| 7. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 0 | 1 | 22.09.2022 | Практическая работа; |
| 8. | Совершенствование техники прыжков в длину с места.  Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 27.09.2022 | Практическая работа; |
| 9. | Техника безопасности на уроках по подвижным играм. | 1 | 0 | 1 | 29.09.2022 | Практическая работа; |
| 10. | Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 04.10.2022 | Практическая работа; |
| 11. | Продолжить обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 06.10.2022 | Практическая работа; |
| 12. | Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте | 1 | 0 | 1 | 11.10.2022 | Практическая работа; |
| 13. | Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | 1 | 0 | 1 | 13.10.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14. | Продолжить обучение технике ведения мяча на месте.  Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | 1 | 0 | 1 | 18.10.2022 | Практическая работа; |
| 15. | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре | 1 | 0 | 1 | 20.10.2022 | Практическая работа; |
| 16. | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 25.10.2022 | Практическая работа; |
| 17. | Развитие физических качеств в игре, в эстафете. | 1 | 0 | 1 | 27.10.2022 | Практическая работа; |
| 18. | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 08.11.2022 | Практическая работа; |
| 19. | Техника безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | 0 | 1 | 10.11.2022 | Практическая работа; |
| 20. | Совершенствование техники группировки, развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | 0 | 1 | 15.11.2022 | Практическая работа; |
| 21. | Совершенствование техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 17.11.2022 | Практическая работа; |
| 22. | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно- силовых качеств. | 1 | 0 | 1 | 22.11.2022 | Практическая работа; |
| 23. | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке. | 1 | 0 | 1 | 24.11.2022 | Практическая работа; |
| 24. | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 0 | 1 | 29.11.2022 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25. | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке.  Выполнить упражнения в равновесии. | 1 | 0 | 1 | 01.12.2022 | Практическая работа; |
| 26. | Упражнения в равновесии, развитие силы. | 1 | 0 | 1 | 06.12.2022 | Практическая работа; |
| 27. | Обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье. | 1 | 0 | 1 | 08.12.2022 | Практическая работа; |
| 28. | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы. | 1 | 0 | 1 | 13.12.2022 | Практическая работа; |
| 29. | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по канату. | 1 | 0 | 1 | 15.12.2022 | Практическая работа; |
| 30. | Т/б. Строевые команды в лыжной подготовке | 1 | 0 | 1 | 20.12.2022 | Практическая работа; |
| 31. | Строевые команды в лыжной подготовке | 1 | 0 | 1 | 22.12.2022 | Практическая работа; |
| 32. | Строевые команды в лыжной подготовке | 1 | 0 | 1 | 27.12.2022 | Практическая работа; |
| 33. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | 0 | 1 | 10.01.2023 | Практическая работа; |
| 34. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | 0 | 1 | 12.01.2023 | Практическая работа; |
| 35. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | 0 | 1 | 17.01.2023 | Практическая работа; |
| 36. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | 0 | 1 | 19.01.2023 | Практическая работа; |
| 37. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | 0 | 1 | 24.01.2023 | Практическая работа; |
| 38. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | 0 | 1 | 26.01.2023 | Практическая работа; |
| 39. | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 1 | 0 | 1 | 31.01.2023 | Практическая работа; |
| 40. | Осанка человека | 1 | 0 | 1 | 02.02.2023 | Практическая работа; |
| 41. | Подвижные игры. ОРУ. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 07.02.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 42. | ОРУ. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 09.02.2023 | Практическая работа; |
| 43. | ОРУ. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 14.02.2023 | Практическая работа; |
| 44. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 | 16.02.2023 | Практическая работа; |
| 45. | ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», Метко в цель» | 1 | 0 | 1 | 28.02.2023 | Практическая работа; |
| 46. | ОРУ. Подвижные игры «Два мороза», «Пятнашки» | 1 | 0 | 1 | 02.03.2023 | Практическая работа; |
| 47. | ОРУ. Подвижные игры «Пятнашки»,  « К своим флажкам» | 1 | 0 | 1 | 07.03.2023 | Практическая работа; |
| 48. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи» | 1 | 0 | 1 | 09.03.2023 | Практическая работа; |
| 49. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза» | 1 | 0 | 1 | 14.03.2023 | Практическая работа; |
| 50. | ОРУ. Подвижные игры «Волк во рву», «Белые медведи», Два мороза» | 1 | 0 | 1 | 16.03.2023 | Практическая работа; |
| 51. | Т.Б. на уроках легкой атлетики. | 1 | 0 | 1 | 21.03.2023 | Практическая работа; |
| 52. | Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта.  Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 23.03.2023 | Практическая работа; |
| 53. | Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 04.04.2023 | Практическая работа; |
| 54. | Продолжить обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 06.04.2023 | Практическая работа; |
| 55. | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 11.04.2023 | Практическая работа; |
| 56. | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 13.04.2023 | Практическая работа; |
| 57. | Совершенствование техники бега на 30 метров. | 1 | 0 | 1 | 18.04.2023 | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 58. | Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости. | 1 | 0 | 1 | 20.04.2023 | Практическая работа; |
| 59. | Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре. | 1 | 0 | 1 | 25.04.2023 | Практическая работа; |
| 60. | Развитие выносливости | 1 | 0 | 1 | 27.04.2023 | Практическая работа; |
| 61. | Развитие выносливости,ловкости . | 1 | 0 | 1 | 02.05.2023 | Практическая работа; |
| 62. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | 0 | 1 | 04.05.2023 | Практическая работа; |
| 63. | ОРУ. Игра «Бросай и поймай» | 1 | 0 | 1 | 11.05.2023 | Практическая работа; |
| 64. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 | 0 | 1 | 16.05.2023 | Практическая работа; |
| 65. | Ловля мяча на месте. Передача мяча в колоннах. | 1 | 0 | 1 | 18.05.2023 | Практическая работа; |
| 66. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты. С мячом. Игра «Мяч соседу». | 1 | 0 | 1 | 23.05.2023 | Практическая работа; |
| 67. | Музыкально -сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 68. | Подвижная игра "Космонавты",  «Волки во вру» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 69. | Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 70. | Подвижные игры разных народов. Игры «Прыгающие воробушки»,  «Зайцы в огороде» | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 71. | Подскоки через скакалку вперёд, назад | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 72. | Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 73. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 1 | 0 | 0 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 74. | Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО (подтягивание на высокой и нзкой перекладине) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 75. | Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО (наклон туловища из положения сидя) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 76. | Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО (поднимание туловища из положения лежа на спине) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 77. | Физическая подготовка к сдаче нормативных требований комплекса ГТО (поднимание туловища из положения лежа на спине) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 78. | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (бег 30 метров) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 79. | Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (челночный бег 3х10м) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 80. | Подвижные игры для развития быстроты | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 81. | Подвижные игры для развития ловкости и координации | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 82. | Подвижные игры и эстафеты с элементами метания | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 83. | Подвижные игры с элементами бега и прыжков | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 84. | Прыжок в высоту с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 85. | Техника прыжка в длину с прямого разбега  место отталкивания неограниченное | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 86. | Прыжок в длину с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 87. | Подскоки через скакалку вперёд, назад | 1 | 0 | 0 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 88. | Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 89. | Прыжок в длину с разбега 3 - 5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4 -5 шагов | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 90. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 91. | Бег на 30 м (с) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 92. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 93. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 94. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 95. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 96. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 97. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 98. | Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| 99. | Игры и эстафеты на развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | 0 | 0 |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 66 | | |

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Введите свой вариант:

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

# ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ