**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области

МБОУ "Школа № 99"

СОГЛАСОВАНО   
педагогическим советом МБОУ   
"Школа № 99"

Протокол № 1   
от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО   
директор МБОУ "Школа № 99"

О.М. Коновская

Приказ № 232   
от 29.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Ногина Мария Евгеньевна  
учитель физической культуры

Ростов-на-Дону 2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая учебная программа составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ
* Федеральный государственный образовательный стандарт ООО (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 года № 1897)
* Приказы Минобрнауки от 31.12.2015г. № 1577, №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт, основного общего и среднего общего образования»
* Федеральный перечень учебников утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации
* Положение о порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных предметов МБОУ «Школа №99» (приказ № 232 от 29.08.2022г.)
* Учебный план МБОУ «Школа №99» на 2021-2022 учебный год (протокол педагогического совета №1 от 29.08.2022г.)

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**

**Класс – 1 В, 1Г, 1И, 1З**

**Количество часов в год – 66 часа**

**Количество часов в неделю – 2 часа**

**Количество недель – 33**

**Изменений и добавлений нет**

В учебном плане МБОУ «Школа № 99» на 2021-2022 учебный год на изучение предмета в 1 классе отводится 65 часов в год /2 часа в неделю/. Программа выполнена за счет уплотнения материала.

**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 | 0 |  | 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; | РЭШ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; | Устный опрос; | РЭШ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; | Устный опрос; | РЭШ |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 | 0 | 0 |  | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; | Устный опрос; | РЭШ |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 | 0 | 0 |  | обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; | Устный опрос; | РЭШ |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 2 | 0 | 0 |  | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; | Устный опрос; | РЭШ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 2 | 0 | 1 | 01.12.2022 | знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; | Зачет; | РЭШ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Строевые упражнения и**  **организующие команды на уроках физической культуры** | 2 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; | Устный опрос; | РЭШ |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 2 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; | Устный опрос; | РЭШ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами*  *акробатики".* **Акробатические упражнения** | 2 | 0 | 1 | 15.12.2022 | наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; | Зачет; | РЭШ |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 6 | 0 | 0 |  | по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; | Устный опрос; | РЭШ |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом | 6 | 0 | 0 |  | наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; | Устный опрос; | РЭШ |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 10 | 0 | 0 |  | обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; | Устный опрос; | РЭШ |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 5 | 0 | 0 |  | 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; | РЭШ |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 5 | 0 | 1 | 13.09.2022 | наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; | Зачет; | РЭШ |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 14 | 0 | 0 |  | разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; | Устный опрос; | РЭШ |
| Итого по разделу | | 56 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным**  **требованиям комплекса ГТО** | 5 | 0 | 0 |  | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Устный опрос; | РЭШ |
| Итого по разделу | | 5 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 0 | 3 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата**  **изучения** | **Виды,**  **формы**  **контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения. | 1 | 0 | 0 | 01.09.2022 | Устный опрос; |
| 2. | ОРУ. Ходьба. Отработка  навыков бега. Беседа о значении занятий физическими  упражнениями | 1 | 0 | 0 | 06.09.2022 | Устный опрос; |
| 3. | Техника выполнения прыжков. | 1 | 0 | 0 | 08.09.2022 | Устный опрос; |
| 4. | Техника выполнения прыжков в длину. Эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 13.09.2022 | Зачет; |
| 5. | Отработка техники прыжков, отработка навыков бега. Беседа«Режим дня учащихся первого класса» | 1 | 0 | 0 | 15.09.2022 | Устный опрос; |
| 6. | Отработка навыков бега  (челночный бег). Учет техники прыжка с места Эстафеты | 1 | 0 | 0 | 20.09.2022 | Устный опрос; |
| 7. | Техника бега с ускорением. Ознакомление с техникой метания мяча. | 1 | 0 | 0 | 22.09.2022 | Устный опрос; |
| 8. | Учет в беге на время 30 м.. Совершенствование техники метания мяча в цель. | 1 | 0 | 0 | 27.09.2022 | Устный опрос; |
| 9. | Техника длительного бега. Совершенствование техники метания мяча в цель. | 1 | 0 | 0 | 29.09.2022 | Устный опрос; |
| 10. | Отработка техники медленного бега. Эстафеты. | 1 | 0 | 0 | 04.10.2022 | Устный опрос; |
| 11. | Техника безопасности на уроках в подвижные игры. Упражнения с мячом. | 1 | 0 | 0 | 06.10.2022 | Устный опрос; |
| 12. | Обучение технике ловли мяча. | 1 | 0 | 0 | 11.10.2022 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13. | Техника ловли и ведения мяча на месте. | 1 | 0 | 0 | 13.10.2022 | Устный опрос; |
| 14. | Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении. Эстафеты с  мячом. | 1 | 0 | 0 | 18.10.2022 | Устный опрос; |
| 15. | Отработка техники ловли и передачи мяча на месте, в движении по заданию.  Подвижные игры. | 1 | 0 | 0 | 20.10.2022 | Устный опрос; |
| 16. | Броски в кольцо двумя руками снизу. | 1 | 0 | 0 | 25.10.2022 | Устный опрос; |
| 17. | Отработка техники броска в кольцо двумя руками снизу. | 1 | 0 | 0 | 27.10.2022 | Устный опрос; |
| 18. | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу.  Эстафеты с мячом | 1 | 0 | 0 | 08.11.2022 | Устный опрос; |
| 19. | Подвижные игры с мячом. | 1 | 0 | 0 | 10.11.2022 | Устный опрос; |
| 20. | Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ в парах.  Эстафеты с предметами. | 1 | 0 | 0 | 15.11.2022 | Устный опрос; |
| 21. | Роль акробатических  упражнений для физического развития. Группировки.  Перекаты в группировке. | 1 | 0 | 0 | 17.11.2022 | Устный опрос; |
| 22. | Ритмическая гимнастика.  Лазание по гимнастической стенке. Стойка на лопатках с поддержкой. | 1 | 0 | 0 | 22.11.2022 | Устный опрос; |
| 23. | Ритмическая гимнастика.  Обучение кувырку вперед из упора присев. Перелазание препятствий. | 1 | 0 | 0 | 24.11.2022 | Устный опрос; |
| 24. | ОРУ с гимнастической палкой. Перелазание через препятствия и пролазание под препятствием.  Отработка техники кувырка вперед из упора присев.  Эстафеты в лазании и перелазании. | 1 | 0 | 0 | 29.11.2022 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 25. | Упражнения в равновесии,  ходьба по скамейке с поворотом на носках. «Мост» со  страховкой. Лазание по  наклонной скамейке. | 1 | 0 | 1 | 01.12.2022 | Зачет; |
| 26. | ОРУ с гимнастической палкой. Лазание по канату произвольным способом. Обучению кувырку назад. | 1 | 0 | 0 | 06.12.2022 | Устный опрос; |
| 27. | ОРУ со скакалкой. «Мост» без помощи помошника, отработать кувырок назад. Подтягивание в висе. | 1 | 0 | 0 | 08.12.2022 | Устный опрос; |
| 28. | ОРУ со скакалкой. Разучивание акробатической комбинации.  Упражнения в висе на гимнастической стенке. | 1 | 0 | 0 | 13.12.2022 | Устный опрос; |
| 29. | Ритмическая гимнастика.  Комплекс подводящих  упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо».  Преодоление полосы  препятствий с лазанием,  перелазанием и пролезанием. | 1 | 0 | 1 | 15.12.2022 | Устный опрос; |
| 30. | ТБ на уроках лыжной  подготовки. Обучение техники надевания и переноски лыж.  Ознакомление с техникой передвижения на лыжах ступающим шагом | 1 | 0 | 0 | 20.12.2022 | Устный опрос; |
| 31. | Отработка техники  передвижения ступающим шагом в шеренге. Развитие выносливости в ходьбе. | 1 | 0 | 0 | 22.12.2022 | Устный опрос; |
| 32. | Совершенствование техники передвижения на лыжах  ступающим шагом без палок.  Повороты на месте  переступанием вокруг пяток лыж. | 1 | 0 | 0 | 27.12.2022 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 33. | Изучение техники передвижения на лыжах (скользящий шаг).  Передвижение скользящим  шагом по разметке. | 1 | 0 | 0 | 10.01.2023 | Устный опрос; |
| 34. | Совершенствование  передвижения скользящим шагом без палок. Подъем ступающим шагом, спуск в низкой стойке. | 1 | 0 | 0 | 12.01.2023 | Устный опрос; |
| 35. | Спуск в основной стойке  Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом без палок. | 1 | 0 | 0 | 17.01.2023 | Устный опрос; |
| 36. | Передвижение ступающим  шагом и скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне | 1 | 0 | 0 | 19.01.2023 | Устный опрос; |
| 37. | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок .Закрепление техники подъема и спуска. | 1 | 0 | 0 | 24.01.2023 | Устный опрос; |
| 38. | Учет по технике подъема и  спуска. Передвижение по кругу, чередуя ступающий и  скользящий шаг без палок. | 1 | 0 | 0 | 26.01.2023 | Устный опрос; |
| 39. | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом. Эстафеты на лыжах. | 1 | 0 | 0 | 31.01.2023 | Устный опрос; |
| 40. | Контроль прохождения дистанции на лыжах. | 1 | 0 | 0 | 02.02.2023 | Устный опрос; |
| 41. | Развитие выносливости при ходьбе на лыжах. | 1 | 0 | 0 | 14.02.2023 | Устный опрос; |
| 42. | Техника безопасности во время занятий играми.  Совершенствование техники упражнений с мячом.. | 1 | 0 | 0 | 16.02.2023 | Устный опрос; |
| 43. | Отработка техники ловли и  передачи мяча, ведения на месте и в движении. | 1 | 0 | 0 | 21.02.2023 | Устный опрос; |
| 44. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты с  мячом. | 1 | 0 | 0 | 28.02.2023 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 45. | Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления | 1 | 0 | 0 | 02.03.2023 | Устный опрос; |
| 46. | Ознакомление с простыми  упражнениями в жонглировании баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча на месте и в  движении в тройках, по кругу. | 1 | 0 | 0 | 07.03.2023 | Устный опрос; |
| 47. | Отработка упражнений в  жонглировании баскетбольным мячом. Бросок мяча снизу на месте в щит. | 1 | 0 | 0 | 09.03.2023 | Устный опрос; |
| 48. | Простые упражнения в  жонглировании баскетбольным мячом. Бросок мяча снизу на месте в щит. | 1 | 0 | 0 | 14.03.2023 | Устный опрос; |
| 49. | Ознакомление с верхней передачей мяча над собой | 1 | 0 | 0 | 16.03.2023 | Устный опрос; |
| 50. | Верхняя передача мяча в парах | 1 | 0 | 0 | 21.03.2023 | Устный опрос; |
| 51. | Верхняя передача мяча в кругу | 1 | 0 | 0 | 04.04.2023 | Устный опрос; |
| 52. | Верхняя передача мяча в парах. Ознакомление с нижней прямой подачей мяча. | 1 | 0 | 0 | 06.04.2023 | Устный опрос; |
| 53. | Верхняя передача мяча по кругу, линии. Отработка нижней  прямой подачи мяча. | 1 | 0 | 0 | 11.04.2023 | Устный опрос; |
| 54. | Ознакомление с правилами игры в «Пионербол». Игра по  упрощенным правилам. | 1 | 0 | 0 | 13.04.2023 | Устный опрос; |
| 55. | Повторить правила игры в«Пионербол». Учебная игра. | 1 | 0 | 0 | 18.04.2023 | Устный опрос; |
| 56. | Учебная игра в «Пионербол» | 1 | 0 | 0 | 20.04.2023 | Устный опрос; |
| 57. | Повторить ТБ на уроках легкой атлетики. Строевые команды. Упражнения в ходьбе и беге. | 1 | 0 | 0 | 25.04.2023 | Устный опрос; |
| 58. | Челночный бег 3х10 м. Прыжки через скакалку. | 1 | 0 | 0 | 27.04.2023 | Устный опрос; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 59. | Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, темпа, ритма. Бег 30 м. | 1 | 0 | 0 | 02.05.2023 | Устный опрос; |
| 60. | Техника выполнения прыжков в длину с небольшого разбега.  Эстафеты | 1 | 0 | 0 | 04.05.2023 | Устный опрос; |
| 61. | Отработка навыков разбега и отталкивания одной ногой и приземлением на 2 ноги в  прыжках в длину. | 1 | 0 | 0 | 11.05.2023 | Устный опрос; |
| 62. | Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты | 1 | 0 | 0 | 16.05.2023 | Устный опрос; |
| 63. | Метание мяча на дальность. Бег 30 м (учёт) | 1 | 0 | 0 | 18.05.2023 | Устный опрос; |
| 64. | Медленный бег до 5 мин Прохождение полосы  препятствий. | 1 | 0 | 0 | 23.05.2023 | Устный опрос; |
| 65. | Прыжки со скакалкой. Бег по пересечённой местности. | 1 | 0 | 0 | 25.05.2023 | Устный опрос; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 65 | 0 | 3 | | |

**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**   
Физическое воспитание учащихся 5-7, 8-9, 10-11 классов / Под редакцией В. И. Ляха. Серия пособий для учителя. - М.: Просвещение, 1997

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ** РЭШ

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

• мячи футбольные .

• мячи для большого тенниса.  
• мячи набивные.

• скакалки