


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области

МОУ "Ближнеигуменская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

 Е.И. Акиншина

Протокол № 1

от «28», 08. 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
МОУ «Ближнеигуменская СОШ»

 Е.Ю. Лебедева

Протокол № 1

от «28», 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 О.В. Чернобок

Приказ № 441

от «28», 08 2022 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 4134245)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Простит Артемий Владимирович  
учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов. В 1 классе ступенчатый режим обучения, поэтому количество учебных часов в 1 четверти сокращено с 3 до 2, по учебному плану ОУ количество учебных недель – 33, поэтому данная рабочая программа рассчитана на 89 часов.

*коммуникативные УУД:*

— воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

## 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 (информационные) образовательные ресурсы
		теоретические	практические				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>							
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	2	обсуждают расклад учителя о видах спорта и занятиях физической культурой, который обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят практику упражнений, которые умеют выполнять... проводят сравнение между современными физическими упражнениями и традиционными: древние охотничьи, устанавливают возможную связь между ними.	Практическая работа.	<a href="https://resh-edu.ru/subje">https://resh-edu.ru/subje</a> с1-9
<b>Итого по разделу</b>							
		2					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>							
2.1.	Режимы дня школьника	2	0	2	обсуждают предписание режима дня, определяют основные дневные мероприятия первокурсника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и проводят ее оформление, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	Практическая работа.	<a href="https://resh-edu.ru/subje">https://resh-edu.ru/subje</a> с1-9
<b>Итого по разделу</b>							
		2					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>							
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с типичными проблемами и правилами их выполнения; устанавливают режим их проведения в режиме дня.	Практическая работа.	<a href="https://resh-edu.ru/subje">https://resh-edu.ru/subje</a> с1-9
3.2.	Осанка человека	1	0	1	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки; обсуждают ее отличительные признаки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямого стояния и упражнения для развития силы отжимания, махи руками групп)	Практическая работа.	<a href="https://resh-edu.ru/subje">https://resh-edu.ru/subje</a> с1-9
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	обсуждают расклад учителя о физкультминутках как комплексе физических упражнений, ее проведении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; разучивают комплекс упражнений, контролируют правильность и после делают вывод о выполнении комплекса в итоге упражнений (упражнения для укрепления дыхания и работы сердца, для мышц рук, туловища, спины, живота и ног); находят новые упражнения для восстановления организма	Практическая работа.	<a href="https://resh-edu.ru/subje">https://resh-edu.ru/subje</a> с1-9
<b>Итого по разделу</b>							
		3					

### Раздел 4 Спортивно-оздоровительная физическая культура

4.1	Модуль "Танцевальная гимнастика с элементами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1			знакомится с правилами поведения на уроках физической культуры. Проводит время в обязанности обучающихся, соблюдая правила поведения в спортивном зале и в домашней обстановке, по время прогулки на открытом воздухе.	Практическая работа.	<a href="https://resh-edu.ru/subje">https://resh-edu.ru/subje</a> ст 9/
4.2	Модуль "Танцевальная гимнастика с элементами акробатики". Исходные положения в физическом упражнении	3	0	3			накопляет с помощью «исходные положения» и выполняет их самостоятельно. Работают над освоением исходных положений для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки, упоры, седы, поклоны, лежаче).	Практическая работа.	<a href="https://resh-edu.ru/subje">https://resh-edu.ru/subje</a> ст 9/
4.3	Модуль "Танцевальная гимнастика с элементами акробатики". С групповые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	0	5			Работают над освоением групповых упражнений, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); Работают над освоением групповых упражнений, стоя на месте (вправо, влево); Работают над освоением групповых упражнений, стоя на месте по одному с равномерной скоростью.	Практическая работа.	<a href="https://resh-edu.ru/subje">https://resh-edu.ru/subje</a> ст 9/
4.4	Модуль "Танцевальная гимнастика с элементами акробатики". Гимнастические упражнения	9	0	9			Работают над освоением гимнастических упражнений (подрабатывание одной рукой и двумя руками, перекладывание с одной руки на другую, прокатывание под коленями, поднимание ног на поклоны, лежаче на полу); Работают над освоением упражнений со скакалкой (перепрыгивание и прыжки на скакалку, лежащую на полу, ленточное и последовательное вращение скакалки вправо и влево одной рукой и правой и левой ногами, двумя руками с правого и левого бока, перекатывание); Работают над освоением упражнений в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в стороны, с привлечением в поворотах с поворотом в правую и левую сторону).	Практическая работа.	<a href="https://resh-edu.ru/subje">https://resh-edu.ru/subje</a> ст 9/
4.5	Модуль "Танцевальная гимнастика с элементами акробатики". Акробатические упражнения	9	0	9			обучаются поведению в группе и поклоны лежаче на спине и животике; обучаются поведению на поклоны лежаче на животе; обучаются стойкам рук в поклоны упор лежаче; Работают над освоением прыжков в группировке, толчком, двумя ногами; Работают над освоением прыжков в упоре на руках, толчком, двумя ногами;	Практическая работа.	<a href="https://resh-edu.ru/subje">https://resh-edu.ru/subje</a> ст 9/
4.6	Модуль "Танцевальная гимнастика с элементами акробатики". Групповые упражнения в легкой подготовке	2	0	2			по образцу учителя Работают над освоением строевых команд: «Лежаче на левом боке», «Лежаче на правом боке», «Лежаче на спине», «Лежаче на животе»; Работают над освоением строевых команд: «Лежаче на левом боке», «Лежаче на правом боке», «Лежаче на спине», «Лежаче на животе»;	Практическая работа.	<a href="https://resh-edu.ru/subje">https://resh-edu.ru/subje</a> ст 9/
4.7	Модуль "Танцевальная гимнастика с элементами акробатики". Передвижение на лыжах ступающими и скользящим шагом	13	0	13			Работают над освоением передвижения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролирующим отклонение с лыжниками; Работают над освоением передвижения техники передвижения на лыжах скользящим шагом, Уточняют отклонение с лыжниками; Работают над освоением передвижения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отклонение с лыжниками (по фазам движения и в полной координации); Работают над освоением передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют его во время проведения учебной деятельности.	Практическая работа.	<a href="https://resh-edu.ru/subje">https://resh-edu.ru/subje</a> ст 9/



4.8	Модуль "Лесная аптечка" Рациональное передвижение в холме и беге	10	0	10		<p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием диджея (перевыяснение учителя);</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием диджея (перевыяснение учителя);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с равной скоростью передвижения с использованием диджея;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с равной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);</p>	Практическая работа:	<a href="https://resh-edu.ru/subje">https://resh-edu.ru/subje</a> ct/9	
4.9	Модуль "Лесная аптечка" Прыжок в длину с места	10	0	10		<p>разучивают одноверсечное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх и в прыжке на месте с поворотом вправо и влево сторону);</p> <p>обучаются прыжкам после спрыгивания с торца матов;</p> <p>обучаются прыжку в длину с места в полной координации;</p> <p>наблюдает выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полет, приземление);</p> <p>разучивают фазу приземления (после прыжка вверх двумя ногами);</p> <p>после прыжка вверх-вперед точком двумя ногами с невысокой высотой);</p> <p>разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многократно, прыжки точком одной ногой вперед-вверх с места и с разбега с приземлением);</p> <p>разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением, бег с ускорением и последующим отталкиванием);</p> <p>разучивают выполнение прыжка в длину с места, точком двумя в полной координации;</p>	Практическая работа:	<a href="https://resh-edu.ru/subje">https://resh-edu.ru/subje</a> ct/9	
4.10	Модуль "Лесная аптечка" Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	0	0	0			Практическая работа:	<a href="https://resh-edu.ru/subje">https://resh-edu.ru/subje</a> ct/9	
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры" Подвижные игры	21	0	21		<p>разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр, используют их при распределении игроков среди играющих;</p> <p>разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и проведения игр в группах и по одному; обучаются способам обучения с помощью игровой организации и проведения подвижных игр (по учебным заданиям);</p> <p>играют в подвижные спортивные игры;</p>	Практическая работа:	<a href="https://resh-edu.ru/subje">https://resh-edu.ru/subje</a> ct/9	
Итого по разделу		83							
Раздел 5. Проектно-ориентированная физическая культура									
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физической культуры к пороговым требованиям комплекса ПТО	9	0	9		<p>демонстрация прироста показателей физической культуры к пороговым требованиям комплекса ПТО;</p>	Практическая работа: Тестирование:	<a href="https://resh-edu.ru/subje">https://resh-edu.ru/subje</a> ct/9	
Итого по разделу		9							
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.	Понятие о физической культур, что понимается под физической культурой	1	0		02.09.2022	
2.	Режим дня школьника	1			07.09.2022	
3.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1			09.09.2022	
4.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1			14.09.2022	
5.	Подвижные игры «Кошки – мышки» «У ребят порядок строгий»	1			16.09.2022	
6.	Прыжок в длину с места	1			21.09.2022	
7.	Прыжок в длину с места	1			23.09.2022	
8.	Подвижные игры «Космонавты», «У медведя во бору», «Не попади в болото»	1			28.09.2022	
9.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1			30.09.2022	
10.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1			05.10.2022	
11.	Подвижные игры «Вызов номеров», «Выбивной», «Горячий мяч»	1			07.10.2022	
12.	Прыжок в длину с места	1			12.10.2022	
13.	Прыжок в длину с места	1			14.10.2022	
14.	Подвижные игры: «Гуси – гуси», «Два мороза», «Запрещенное движение»	1			19.10.2022	
15.	Подвижные игры: «На льдине», «Два мороза», «Запрещенное движение»	1			21.10.2022	
16.	Режим дня школьника	1			31.10.2022	



17.	Что понимается под физической культурой	1			02.11.2022	
18.	Правила поведения на уроках физической культуры	1			07.11.2022	
19.	Исходные положения в физических упражнениях	1			09.11.2022	
20.	Подвижные игры: «На льдине», «Два мороза», «Запрещенное движение»	1			11.11.2022	
21.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			14.11.2022	
22.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			16.11.2022	
23.	Подвижные игры «Кошки – мышки», «У ребят порядок строгий», «Волк во рву»	1			18.11.2022	
24.	Гимнастические упражнения	1			21.11.2022	
25.	Гимнастические упражнения	1			23.11.2022	
26.	Подвижные игры «Вызов номеров», «У ребят порядок строгий»: «К своим флажкам», «Бездомный заяц»	1			25.11.2022	
27.	Акробатические упражнения	1			28.11.2022	
28.	Акробатические упражнения	1			30.11.2022	
29.	Подвижные игры «К своим флажкам», «Волк во рву», «Пожалуйста»	1			02.12.2022	
30.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			05.12.2022	
31.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			07.12.2022	
32.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			09.12.2022	

33.	Подвижные игры: «На льдине», «Два мороза», «Запрещенное движение»	1			12.12.2022	
34.	Гимнастические упражнения	1			14.12.2022	
35.	Гимнастические упражнения	1			16.12.2022	
36.	Гимнастические упражнения	1			19.12.2022	
37.	Акробатические упражнения	1			21.12.2022	
38.	Акробатические упражнения	1			23.12.2022	
39.	Осанка человека	1			09.01.2023	
40.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			11.01.2023	
41.	Строчные команды в лыжной подготовке	1			13.01.2023	
42.	Строчные команды в лыжной подготовке	1			16.01.2023	
43.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			18.01.2023	
44.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			20.01.2023	
45.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			23.01.2023	
46.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			25.01.2023	
47.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			27.01.2023	
48.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			30.01.2023	
49.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			01.02.2023	
50.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			03.02.2023	
51.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			06.02.2023	
52.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			08.02.2023	



53.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			10.02.2023	
54.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			13.02.2023	
55.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1			15.02.2023	
56.	Подвижные игры «Вызов номеров», «У ребят порядок строгий»; «К своим флажкам», «Бездомный заяц»	1			17.02.2023	
57.	Гимнастические упражнения	1			27.02.2023	
58.	Гимнастические упражнения	1			01.03.2023	
59.	Подвижные игры: «Идём за синей птицей», «Космонавты», «Салки-ноги от земли»	1			03.03.2023	
60.	Акробатические упражнения	1			06.03.2023	
61.	Акробатические упражнения	1			10.03.2023	
62.	Подвижные игры: «На льдине», «Два мороза», «Запрещенное движение»	1			13.03.2023	
63.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			15.03.2023	
64.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			17.03.2023	
65.	Подвижные игры: «Идём за синей птицей», «Космонавты», «Салки-ноги от земли»	1			20.03.2023	
66.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			22.03.2023	

67.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			24.03.2023	
68.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			03.04.2023	
69.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1			05.04.2023	
70.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1			07.04.2023	
71.	Подвижные игры: «Идём за синей птицей», «Космонавты», «Салки-ноги от земли»	1			10.04.2023	
72.	Прыжок в длину с места	1			12.04.2023	
73.	Прыжок в длину с места	1			14.04.2023	
74.	Подвижные игры «Вызов номеров», «У ребят порядок строгий»; « К своим флажкам», «Бездомный заяц»	1			17.04.2023	
75.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1			19.04.2023	
76.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1			21.04.2023	
77.	Подвижные игры: «Игровая эстафета. Весне – физкульт-Ура!»	1			24.04.2023	
78.	Прыжок в длину с места	1			26.04.2023	
79.	Прыжок в длину с места	1			28.04.2023	
80.	Подвижные игры «Вызов номеров», «У ребят порядок строгий»; « К своим флажкам», «Бездомный заяц»	1			03.05.2023	
81.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1			05.05.2023	
82.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1			08.05.2023	



83.	Подвижные игры «Кошки – мышки», «У ребят порядок строгий», «Волк во рву»	1			10.05.2023	
84.	Прыжок в длину с места	1			12.05.2023	
85.	Прыжок в длину с места	1			15.05.2023	
86.	Подвижные игры: «Гуси – гуси», «Два мороза», «Запрещенное движение»	1			17.05.2023	
87.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			19.05.2023	
88.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1			22.05.2023	
89.	Подвижные игры «Вызов номеров», «У ребят порядок строгий»; «К своим флажкам», «Бездомный заяц»	1			24.05.2023	
90.		1				
91.		1				
92.		1				
93.		1				
94.		1				
95.		1				
96.		1				
97.		1				
98.		1				
99.		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

**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**