

Документ подписан электронной подписью  
Анучина Людмила Ивановна  
Серийный номер:  
1D7A1EF7E6FFFE83DD9DBB4A910CA69F  
Срок действия с 16.05.2022 до 09.08.2023

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя  
общеобразовательная школа №1  
города Черняховска Калининградской области имени кавалера ордена  
Мужества В.У.Пана»  
МАОУ "СОШ № 1 г. Черняховска им. В.У. Пана"

Рабочая программа  
(ID 4129299)

основной общеобразовательной программы начального общего образования  
муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя  
общеобразовательная школа №1 города Черняховска Калининградской  
области имени кавалера ордена Мужества В.У.Пана»  
образовательная область «Физическая культура и основы безопасности и  
жизнедеятельности»  
предмет «Физическая культура»  
1 класс  
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель:  
Коробицына Дарья Андреевна

город Черняховск  
2022 г.

## 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 прикладно-ориентированной 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 физкультурминуток 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.

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;
- ✓ 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				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	1		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	<a href="https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура">https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура</a>
Итог по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера	Устный опрос	Учебник

Итог по разделу		1						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;	Устный опрос	Учебник
3.2.	Осанка человека	1	0	1		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;	Устный опрос	Учебник
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;	Устный опрос	Учебник
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Правила</b>	1	0	1		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры,	Устный опрос;	Учебник

	<b>поведения на уроках физической культуры</b>					требованиями к обязательному их соблюдению;;		
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;	Работа на уроке;	Учебник
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	2	0	2		разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;	Работа на уроке;	Учебник
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Гимнастические упражнения</b>	6	0	6		разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический	Работа на уроке;	Учебник

						бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);		
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Акробатические упражнения</b>	4	0	4		наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;	Работа на уроке;	Учебник
4.6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	14	0	14		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с	Работа на уроке;	Учебник

						использованием метронома; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;		
4.7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину с места</b>	4	1	3		разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Работа на уроке;	Учебник

4.8.	<p><i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i>  <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b></p>	4	0	4		<p>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 по разметкам; многоскоки; прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</p>	Работа на уроке;	Учебник
4.9.	<p><i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i>  <b>Подвижные игры</b></p>	12	0	12		<p>разучивают игровые действия и правила подвижных игр; обучаются способам организации и подготовки игровых</p>	Работа на уроке;	Учебник

						площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры;		
Итого по разделу		48						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО <i>Урок здоровья, посвящённый Всемирному Дню здоровья.</i>	13	4	7		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		13						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	61				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Что понимается под физической культурой. Развитие скоростных качеств. Игра «Стрелки».	1	0	1	05.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
2.	Режим дня школьника. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие короткая дистанция.	1	0	1	07.09.2022	Зачёт
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Бег 60 м. Игра «Кто дальше бросит»	1	0	1	12.09.2022	Зачёт
4.	Осанка человека. Прыжок в длину с места. Игра «Круговая охота».	1	1	0	14.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Прыжок в длину с места. Игра «Капитаны».	1	0	1	19.09.2022	Зачёт
6.	Метание малого мяча. Игра «Хитрая лиса».	1	0	1	21.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
7.	Метание малого мяча. Игра «У медведя во бору».	1	0	1	26.09.2022	Зачёт
8.	Развитие скоростной выносливости. Игра «У медведя во бору».	1	0	1	28.09.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
9.	Развитие скоростной выносливости. Подвижная игра «Пятнашки».	1	0	1	03.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
10.	Развитие общей выносливости. Подвижная игра «Третий лишний».	1	0	1	05.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
11.	Развитие общей выносливости. Игра	1	0	1	10.10.2022	Самооценка с использованием

	«Гонки мячей по кругу».					«Оценочного листа»
12.	Развитие выносливости. Игра «Гонки мячей по кругу».	1	0	1	12.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
13.	Развитие выносливости. Игра «Увертывайся от мяча».	1	0	1	17.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
14.	Общая физическая подготовка. Игра «Меткий удар».	1	0	1	19.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
15.	Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно»	1	0	1	24.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
16.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	1	0	1	26.10.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
17.	Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка».	1	0	1	07.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
18.	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Совушка».	1	0	1	09.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
19.	Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Совушка».	1	0	1	14.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
20.	<b>Спортивный праздник «Мама, папа и я – спортивная семья».</b> Равновесие. Строевые упражнения. Игра «Змейка».	1	0	1	16.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
21.	Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба	1	0	1	21.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного

	по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».					листа»
22.	Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Попади в обруч».	1	0	1	23.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
23.	Равновесие. Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Попади в обруч».	1	0	1	28.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
24.	Опорный прыжок, лазание. Игра «Веселый обруч».	1	0	1	30.11.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
25.	Опорный прыжок, лазание. Игра «Веселый обруч».	1	0	1	05.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
26.	Опорный прыжок, лазание. Игра «Пробеги сквозь обруч».	1	0	1	07.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
27.	Опорный прыжок, лазание. Игра «Пробеги сквозь обруч».	1	0	1	12.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
28.	Опорный прыжок, лазание. Подвижные игры «Эстафеты».	1	0	1	14.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
29.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО: Челночный бег 3X10 м.	1	0	1	19.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
30.	Подтягивание на	1	0	1	21.12.2022	Самооценка с

	высокой перекладине (мал), на низкой перекладине (дев). Подвижная игра «Пчёлки и ласточка!».					использованием «Оценочного листа»
31.	Подтягивание на высокой перекладине (мал), на низкой перекладине (дев). Подвижная игра «Пчёлки и ласточка!».	1	0	1	26.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
32.	Отжимание от пола. Подвижная игра «Заяц – месяц».	1	0	1	28.12.2022	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
33.	Отжимание от пола. Подвижная игра «Заяц – месяц».	1	0	1	09.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
34.	Тест на гибкость. Подвижная игра «Не упусти мяч».	1	0	1	11.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
35.	Тест на гибкость. Подвижная игра «Не упусти мяч».	1	0	1	16.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
36.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	0	1	18.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
37.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	0	1	23.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
38.	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Волк и ягнята».	1	0	1	25.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
39.	Метание теннисного мяча в цель. Подвижная игра «Волк и ягнята».	1	0	1	30.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
40.	Пресс за 1 минуту. Подвижная игра «Кот и мыши».	1	0	1	01.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
41.	Пресс за 1 минуту.	1	0	1	06.02.2023	Самооценка с

	Подвижная игра «Кот и мыши».					использованием «Оценочного листа»
42.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай».	1	0	1	08.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
43.	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай – поймай».	1	0	1	13.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
44.	Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». <b>Подготовка и проведение спортивного праздника «Мама, папа, я – спортивная семья»</b>	1	0	1	15.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
45.	Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	1	0	1	27.02.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
46.	Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	1	0	1	01.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
47.	Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Передача мяча.	1	0	1	06.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
48.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай».	1	0	1	08.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
49.	Бросок мяча. Ловля мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай».	1	0	1	13.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
50.	Бросок мяча. Ловля мяча, передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	15.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»

51.	Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	27.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
52.	Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	29.03.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
53.	Бросок мяча в щит. Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	03.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
54.	<b>Урок здоровья, посвящённый Всемирному Дню здоровья.</b> Развитие выносливости. Подвижная игра «Пятнашки».	1	0	1	05.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
55.	Развитие выносливости. Подвижная игра «Пятнашки».	1	0	1	10.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
56.	Развитие выносливости. Подвижная игра «Третий лишний».	1	0	1	12.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
57.	Развитие выносливости. Подвижная игра «Третий лишний».	1	0	1	17.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
58.	Развитие выносливости. Подвижная игра «Пятнашки».	1	0	1	19.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
59.	Развитие выносливости. Подвижная игра «Вызов номера».	1	0	1	24.04.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
60.	Бег 30 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1	1	0	26.04.2023	Зачёт
61.	Бег 60 м. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1	1	0	02.05.2023	Зачёт
62.	Прыжок в длину с	1	0	1	08.05.2023	Самооценка с

	места. Подвижная игра «Воробьи и вороны»					использованием «Оценочного листа»
63.	Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	1	1	0	15.05.2023	Зачёт
64.	Метание мяча в цель с 3–4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1	17.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
65.	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	1	0	18.05.2023	Зачёт
66.	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты.	1	0	1	22.05.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>	<b>5</b>	<b>61</b>		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://fiz-ra->

[ura.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0/%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%](https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BA%D0%B0/%D1%8D%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%)

[%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-](https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F/)

[%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F/](https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%8F/)

<https://fiz-ra-ura.jimdofree.com/методичка/электронные-методические-пособия/>

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Шахматы онлайн

<https://levico.ru/>

РЭШ (Российская электронная школа)<https://resh.edu.ru/subject/9/>

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Мячи:  
баскетбольные  
волейбольные  
футбольные
2. скакалки
3. нейроскакалки
4. обручи
5. эстафетные палочки
6. гимнастические палочки
7. набивные мячи 1кг, 2кг, 3кг.
8. мячи для метания
9. гимнастические маты
10. мячи для метания
11. скамейки гимнастические
12. перекладина навесная
13. шведские стенки
14. баскетбольные кольца
15. волейбольные стойки
16. сетка волейбольная

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**