

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодежной политики
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Комитет образования Берёзовского района
МБОУ «Саранпаульская СОШ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ТЛ
Протокол № 1
от "30" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Протокол № 1
от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором
Приказ № 295
от "31" августа 2023 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающегося 1 класса
(Вариант 7.2.)
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Мороз О.Е.,
учитель физической культуры

с. Саранпауль 2023

Пояснительная записка.

Федеральный государственный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. № 1598.

Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования (ФАОП НОО) для обучающихся с ОВЗ, утвержденная приказом Минпросвещения РФ от 24.11.2022 № 1023.

АООП НОО обучающихся с ЗПР. Вариант 7.2 рабочая программа обучающихся с ОВЗ предполагает, что учащийся с задержкой психического развития (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

Целью адаптированной программы по физической культуре с ЗПР 7.2 является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности, создание оптимальных условий для развития эмоционально - волевой, двигательной сфер. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность, гармонизация личности ребенка с ЗПР 7.2 посредством коррекционной ритмики.

Реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР 7.2 обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР 7.2 предусматривает решение следующих основных **задач**:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;

- достижение планируемых результатов освоения адаптированной программы, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;

- становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;

- ЗПР;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
 - обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
 - обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
 - выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно–оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;
 - использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
 - предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы.

1. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития

детей, опыта учителя физкультуры. Особенностью преподавания предмета физическая культура с ЗПР 7.2 является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

“Корригирующие упражнения”- (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов)

“Коррекционные игры” - (музыкально – двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением),

“Нестандартные приемы”- (хромотерапия., музыкотерапия, релаксация, психогимнастика ,игротерапия)

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физи-ческого совершенствования.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

АООП НОО обучающихся с ЗПР определяет уровень овладения предметными результатами: базовый уровень (обязательный минимум содержания основной образовательной программы) – является обязательным для всех обучающихся с задержкой психического развития.

Освоение АООП НОО (вариант 7.2) обеспечивает достижение обучающимися с ЗПР трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР личностные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем,
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
- развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами;
- осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения АООП НОО с учетом специфики содержания предметных областей включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР предметные результаты должны отражать:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории развития физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на

повышение частоты сердечных сокращений. Овладение правильной техникой выполнения физических упражнений, рациональная техника их выполнения; формирование умения целесообразно распределять усилия и эффективно осуществлять различные движения, быстро усваивать новые двигательные действия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно оздоровительная деятельность. Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, акробатические упражнения, висы, танцевальные упражнения.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы

упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения, на материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с

опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Дата проведения		Элементы содержания	Виды, формы контроля	Электронные образовательные ресурсы
		план	факт			
Модуль «Легкая атлетика» (12)						
1.	Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Обучение построению в шеренгу. Обучение понятиям «основная стойка», «смирно», «вольно». Игра «Займи свое место» Вводный.			Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на площадке, с понятием «физическая культура», учатся слушать и выполнять команды «Смирно» «Вольно», построению в шеренгу, бег в рассыпную и нахождение места в строю, выполнять комплекс утренней гимнастики.	Опрос	<ol style="list-style-type: none"> https://fizkultura5.ru/fizicheskaya-kultura/distiplina-na-uroke-fizkultury.html https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
2.	Обучение построению в шеренгу, в колонну, понятию «низкий старт». Бег 30 м с низкого старта. Разучивание игры «Ловишка». <i>Изучение нового материала.</i>			Учатся строиться в шеренгу, колонну, выполняют комплекс утренней гимнастики, учатся положению «низкий старт» и выполняют бег 30 м с низкого старта, разучивают правила и играют в игру «Ловишка»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/

3.	Совершенствование выполнения строевых упражнений, контроль двигательных качеств: бег 30 м. Обучение понятию «высокий старт». Разучивание игры «Салки с домом». <i>Комбинированный</i>			Повторяют построение в шеренгу, колонну, выполняют беговую ускоренку, выполняют комплекс утренней гимнастики, выполняют бег с высокого старта, бег 30 м на скорость, разучивают правила и играют в игру «Салки с домом»	Текущий	https://fkis.ru/page/1/413.html
4.	Обучение «челночному бегу». Контроль двигательных качеств: «челночный бег» 3*10 м. Разучивание игры «Гуси-лебеди» <i>Комбинированный</i>			Выполняют задания в ходьбе для стопы и бега, выполняют комплекс упражнений хлопками, разучивают что такое «челночный бег» и выполняют его. Выполняют «челночный бег» 3*10 м на время, разучивают правила и играют в игру «Гуси-лебеди»	Опрос	https://zen.yandex.ru/media/training365/chelnochnyi-beg-normativy-tehnika-oshibki-videouroki-5d08dd1d4d242900af2e7f8a
5.	Обучение прыжкам вверх в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса. Разучивание игры «Удочка». <i>Изучение нового материала.</i>			Выполняют легкоатлетические упражнения, разучивают технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, учатся контролировать пульс, разучивают правила и играют в игру «Удочка»	Наблюдение	https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200301102

6.	<p>Объяснение значения физкультурных упражнений из жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки».</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Знакомятся с ролью значения уроков физкультурных упражнений для укрепления здоровья, выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, поспирали, разучивают правила и играют в игру «Жмурки»</p>	Текущий	<p>1. https://apni.ru/article/2581-znachenie-fizicheskoy-kulturi-v-zhizni-chelov</p> <p>2. https://fkis.ru/page/1/413.html</p>
7.	<p>Ознакомление с способами передвижения человека. Совершенствование прыжка в длину с места. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Знакомятся с различными способами передвижения: ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание; выполняют упражнения под заданный ритм и темп, повторяют прыжок в длину с места и выполняют прыжок на результат, играют в игру «Жмурки»</p>	Текущий	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/</p>
				«Жмурки»		
8.	<p>Ознакомление с историей возникновения физкультур в Древнем мире. Обучение метанию мал. мяча на дальность. Разучивание игры «Пятнашки».</p> <p><i>Изучение нового материала.</i></p>			<p>Знакомятся с историей возникновения физической культуры, разучивают как выполнять метание мал. мяча на дальность, выполняют метание, разучивают правила и играют в игру «Пятнашки»</p>		<p>1. https://спортстатьи.рф/istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta-istoricheskie-vedi-zarozhdeniya-fizicheskogo-vospitaniya-i-sporta/</p> <p>2. http://sportwiki.to/Техника_метания_малого_мяча</p>

9.	<p>Объяснение правил контроля двигательных качеств по видам учебных действий.</p> <p>Контроль двигательных качеств: метание. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «Замячок противника»</p> <p><i>Комбинированный</i></p>			<p>Знакомятся с правилами контроля двигательных качеств, повторяют метание мал. мяча на дальность, выполняют метание на результат, разучивают и проводят эстафету «Замячок противника»</p>	Текущий	https://krok8.com/koordinatsionnyye-sposobnosti/
10.	<p>Объяснение значения режима дня и личной гигиены для здоровья.</p> <p>Разучивание игр «Два Мороза», «Запрещенное движение».</p> <p><i>Изучение нового материала.</i></p>			<p>Знакомятся каким должен быть режим дня, означении режима дня и гигиены для здоровья, выполняют беговые задания, выполняют упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников, разучивают правила и играют в игры «Два Мороза» и «Запрещенное движение»</p>	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
11.	<p>Обучение перестроению в двешеренги. Обучение подъему туловища из положения лежа на спине.</p> <p>Разучивание игры «Вызов номеров»</p>			<p>Разучивают строевые упражнения: расчет на 1-ый, 2-ой и перестроение в двешеренги, выполняют ходьбу</p>	Текущий	https://www.sites.google.com/site/gimnastikavskole/stroevaa-podgotovka/postroenia-i-perestroenia-nameste
	<p><i>Изучение нового материала</i></p>			<p>бег заданиями, упражнения, разучивают как выполняется подъем туловища из положения лежа на спине, выполняют упражнение на пресс, разучивают правила и играют в игру «Вызов номеров»</p>		

12.	Объяснение значения закаливания для укрепления здоровья. Ознакомление с способами закаливания. Обучение упражнениям в паре. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек. Игра «Удочка» <i>Комбинированный</i>			Знакомятся со значением закаливания для здоровья и способами закаливания, выполняют упражнения в парах, выполняют подъем туловища за 30 сек., повторяют правила и играют в игру «Удочка»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/
Модуль. Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (19)						
13.	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Разучивание понятий: вис, упор. Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке». Разучивание игры «Совушка» Изучение нового материала			Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, разучивают как выполняются вис и упор, выполняют упражнения на гимнастической стенке: вис; разучивают правила и играют в игру «Совушка»	опрос	https://infourok.ru/instruktsii-po-tehnike-bezopasnosti-na-urokakh-gimnastiki-3929501.html
14.	Объяснение особенностей выполнения упражнений гимнастики с элементами акробатики. Обучение технике выполнения перекатов. Разучивание игры «Передача мяча в туннеле»			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики,	Текущий	https://videouroki.net/razrabotki/priezientsiia-k-uroku-fizichieskoi-kul-tury-v-1-klasse-na-tiemu-gimnastika-s-.html
	<i>Изучение нового материала</i>			учатся выполнять перекаты в группировке, разучивают и играют в игру «Передача мяча в туннеле»		

15.	Обучение технике выполнения кувырков перед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки. Разучивание игры «Мышеловка» <i>Изучение нового материала</i>			Выполняют ходьбу и бег по кругу, упражнения сидя на гимнастическом мате, разучивают как правильно выполнить кувырок вперед, выполняют кувырок, учатся выполнять задания круговой тренировки, разучивают правила и играют в игру «Мышеловка»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/conspect/61589/
16.	Обучение технике выполнения упражнения «стойка на лопатках». Совершенствование кувырков перед. Игра «Займи свое место» <i>Комбинированный</i>			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают правила выполнения «стойки на лопатках» и выполняют, повторяют кувырок вперед, повторяют правила и играют в игру «Займи свое место»	Наблюдение	1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/conspect/191461/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/conspect/61589/
17.	Обучение технике выполнения упражнения «мост». Совершенствование выполнения упражнений акробатики в разных сочетаниях. Разучивание игры «Котимышь» <i>Комбинированный</i>			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают технику выполнения упражнения «мост» и выполняют, повторяют кувырок вперед «стойку на лопатках» соединяя элементы, разучивают правила и играют в игру «Котимышь»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/conspect/223821/

18.	Разучивание ходьбы на носках по гимнастической скамейке, контроль двигательных качеств: наклон в передиз положения стоя. Игра «Кот и мышь» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, разучивают и выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/
19.	Обучение правилам выполнения лазания по наклонной скамейке. Повторение упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Объяснение правил игры на внимание «Класс» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, разучивают способы и правила лазания по наклонной скамейке, выполняют лазание разными способами, повторяют упражнение «мост», играют в игру «Мышеловка», разучивают правила и играют в игру на внимание «Класс»	Текущий	1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/conspect/189583/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/conspect/223821/
20.	Обучение правилам выполнения упражнений в равновесии «цапля», «ласточка». Контроль двигательных качеств: подтягивание из виса лежа. Разучивание игры «Правильный номер» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на боку на гимнастическом мате, разучивают и выполняют упражнения в равновесии «цапля» и «ласточка», разучивают	Текущий	1. https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-trenirovki-ravnovesiya6-aist-caplya-petushok-lastochka-4266457.html 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/conspect/189543/

				ыполняютрезультат		
--	--	--	--	-------------------	--	--

				подтягивание из виса лежа,разучиваютправилаииграютвигру«Правильныйномер»		
21.	Совершенствование выполненияупражненийвравновесии«цапля», «ласточка» и акробатическихупражнений.Разучиваниеигры«Волкворву» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег сзаданиями,упражнениялежа на боку на гимнастическоммате,повторяютупражнения «цапля»и «ласточка»,акробатическиеупражнения: «стойканалопатках»,«мост»,разучивают правила и играютвигру«Волкворву»	Текущий	https://infourok.ru/uprazhneniya-dlya-trenirovki-ravnovesiya6-aist-caplya-petushok-lastochka-4266457.html
22.	Обучениетехникевыполнениявисанаперекладине и гимнастической стенке.Разучиваниеигры«Тараканчики» Изучениеновогоматериала			Выполняют ходьбу и бег сзаданиями,упражнениястояна коленях на гимнастическоммате,разучиваютчтотакоевисиспособывиса наперекладине и гимнастическойстенкеивыполняют;разучиваютправилаииграютвигру«Тараканчики»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/conspect/61589/
23.	Объяснениезначенияфизкультминуток ипринциповихпостроения. Совершенствование кувырка впередпоточнымметодом.Разучиваниеигры «Хитраялиса» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег сзаданиями, упражнения стояна коленях на гимнастическоммате, повторяют кувыроквперед и выполняют егопоточным методом,разучиваютправила и играютвигру«Хитраялиса»	Текущий	1. https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/02/20/fizkultminutki-na-urokah-v-1-klasse 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/conspect/61589/

24.	<p>Совершенствование упражнения акробатики «мост», разучивание полушпагата, переката назад в группировку и кувырка назад. Игра «Хитрая лиса»</p> <p>Комбинированный</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения стоя на коленях на гимнастическом мате, повторяют акробатические упражнения :наклон вперед сидя на полу, «мост» и полушпагат, выполняют перекат назад в группировку и разучивают технику выполнения кувырка назад, выполняют кувырок назад, играют в игру «Хитрая лиса»</p>	Текущий	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/conspect/314237/</p>
25.	<p>Развитие координационных способностей: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки. Разучивание игры «Змейка»</p> <p>Изучение нового материала</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют ходьбу по узкой рейке гимнастической скамейки разными способами, разучивают правила и играют в игру «Змейка»</p>	Текущий	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/main/314181/</p>
26.	<p>Обучение навыкам лазанья и перелезания по гимнастической стенке. Обучение упражнениям, направленным на формирование правильной осанки. Игра «Жмурки»</p> <p>Комбинированный</p>		<p>Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, разучивают способы лазанья и перелезания по гимнастической стенке, упражнения на формирование правильной осанки, выполняют лазанье и перелезание, упражнения для</p>	Текущий	<p>1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/conspect/189583/</p> <p>2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/conspect/168977/</p>

				осанки		
27.	<p>Развитие ловкости в перемещении по гимнастической стенке.</p> <p>Совершенствование техники выполнения кувырков впереди назад. Игра «Волк во рву»</p> <p>Повторение пройденного материала</p>			Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на матах, выполняют лазанье и перелезание на гимнастической стенке, повторяют технику и выполняют кувырки впереди назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву»	Текущий	<p>1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/conspect/191576/</p> <p>2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/conspect/61589/</p>
28.	<p>Разучивание упражнений разминки с обручами. Обучение вращению обруча. Разучивание ползанья «по-пластунски». Разучивание игры «Бездомный заяц» Изучение нового материала</p>			Разучивают и выполняют: упражнения с обручем, вращение обруча в разных частях тела, ползанье «по-пластунски»; разучивают правила и играют в игру «Бездомный заяц»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/conspect/223821/
29.	<p>Разучивание перелезания через препятствие.</p> <p>Совершенствование лазанья и перелезания по гимнастической стенке различными способами. Игра «Бездомный заяц» Комбинированный</p>			Повторяют упражнения разминки с обручем, разучивают как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяют лазанье и перелезание по гимнастической стенке, повторяют правила и играют в игру «Бездомный заяц»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/conspect/189583/
30.	<p>Обучение упражнениям полосы препятствий. Разучивание упражнений «лодочка», «кольцо». Разучивание игры</p>			Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животике на	Текущий	https://uchitelya.com/fizkultura/121929-konspekt-uroka-polosa-prepyatstviy-1-

	«Салки-выручалки» <i>Изучение нового материала</i>			гимнастическом мате, разучивают и выполняют: упражнения «лодочка» и «кольцо»; упражнения полосы препятствий; разучивают правила и играют в игру «Салки-выручалки»		klass.html
31.	Разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координационных способностей в эстафетах. <i>Комбинированный</i>			Выполняют ходьбу и бег, общеразвивающие упражнения, разучивают и выполняют эстафеты: «кувырком вперед», «мостиком», ползанием «попластунски», лазанием по гимнастической стенке, перелезанием через препятствие	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/conspect/189825/
Модуль. Лыжная подготовка. (13)						
32.	Обучение правилам безопасности в лыжной подготовке. Обучение правилам подготовки спортивного инвентаря для занятий на лыжах. <i>Изучение нового материала</i>			Знакомятся с правилами безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска лыж, поведение на лыже; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и пристегивать, выполняют движения на лыжах по кругу; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в	опрос	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

				школу		
33.	<p>Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья.</p> <p>Обучение ступающему шагу на лыжах и движению на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.</p> <p>Изучение нового материала</p>			<p>Беседуют о значении занятий лыжами для здоровья; получают лыжи и организованно выходят на лыжную строятся в шеренгу слыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают;</p>	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/consp/223640/
34.	<p>Обучение технике поворота на лыжах переступанием.</p> <p>Совершенствование движения на лыжах ступающим шагом в колонне.</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжную строятся в шеренгу слыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику поворота переступанием и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим шагом по лыжне в колонне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	Текущий	https://multiurok.ru/files/povorot-perestupaniem-v-dvizhenii-dlia-1-2-klasa.html
35.	<p>Обучение технике скользящего шага.</p> <p>Изучение нового материала</p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжную строятся в шеренгу слыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику скользящего шага и выполняют движение по лыжне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/

				школу		
36.	<p>Развитие умения двигаться на лыжах скольльзящим шагом</p> <p>Повторение пройденного материала</p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу слыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику скользящего шага и выполняют движение полыхне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
37.	<p>Обучение спуску на лыжах без палок. Развитие выносливости в движении на лыжах без палок.</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу слыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают технику спуска без палок в положении полуприседа; выполняют движение полыхне скользящим шагом; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/consp/224910/
38.	<p>Обучение подъему на лыжах разными способами на склоне.</p> <p>Совершенствование спуска на лыжах без палок в средней стойке.</p> <p>Комбинированный</p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу слыжами, укладывают их на снег (правая, левая),</p>	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/consp/189460/

				<p>пристегивают; разучивают технику подъема на склон ступающим и скользящим шагом: наискось, «елочкой», «лесенкой»; выполняют подъем на склон разными способами и спуск в редней стойке; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу</p>		
39.	<p>Обучение торможению на лыжах. Совершенствование передвижения скользящим шагом без палок. Комбинированный</p>			<p>Получают лыжи и организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу слыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают торможение падением, выполняют; передвижение по лыжне скользящим шагом и применяют торможение падением в время движения</p>	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/consp/ct/223779/
40.	<p>Объяснение правил надевания лыжных палок и техники работы рук. Обучение движению на лыжах с помощью палок. Изучение нового материала</p>			<p>Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; разучивают правила надевания лыжных палок и технику работы рук; выполняют; передвижение по лыжне скользящим шагом с палками</p>	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/consp/ct/189418/

44.	Развитие выносливости во время прохождения на лыжах 500м в медленном темпе. <i>Повторение пройденного материала</i>			Получают лыжи и палки, организованные выходят на лыжную, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; проходят по лыжне скользящим шагом с палками дистанцию 500м в медленном темпе	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/
Модуль. Легкая атлетика. Подвижные игры (22)						
45.	Повторение ТБ с мячом. Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Разучивание игры «Перекинь мяч» <i>Изучение нового материала</i>			Повторяют правила поведения на уроках с мячом; выполняют ОРУ с большим мячом, знакомятся как и бьют мяч через сетку; разучивают правильную технику бросков и ловли мяча через сетку; разучивают правила и играют в игру «Перекинь мяч»	опрос	1. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/16904/ 2. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/conspect/189644/
46.	Совершенствование бросков разными способами и ловлю мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч» <i>Повторение пройденного материала</i>			Повторяют ОРУ с большим мячом; повторяют как правильно выполнять бросок через сетку разными способами: снизу, сверху, от плеча, от груди, сбоку, выполняют броски и ловлю мяча через сетку разными способами; повторяют правила и играют в игру «Перекинь мяч»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3854/conspect/87805/

47.	Обучение броскам набивного мяча. Разучивание игры «Горячая картошка» <i>Изучение нового материала</i>			Выполняют ОРУ без предмета; знакомятся с набивным мячом, какие бывают способы бросков набивного мяча, разучивают правильную технику броска набивного мяча из-за головы, выполняют броски в парах; разучивают правила и играют в игру «Горячая картошка»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/conspect/195043/
48.	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка» <i>Комбинированный</i>			Выполняют ОРУ без предмета; повторяют технику броска набивного мяча разными способами: снизу, от груди, от плеча, из-за головы, выполняют броски в парах; повторяют правила и играют в игру «Горячая картошка»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/train/169126/
49.	Повторение ТБ по легкой атлетике. Совершенствование прыжков в длину с места. Разучивание игры «Пустое место» <i>Комбинированный</i>			Выполняют различные ходьбу и бег, ОРУ без предмета; повторяют технику прыжка в длину с места, выполняют прыжок; разучивают правила и играют в игру «Пустое место»	Текущий	https://fizkultura5.ru/fizicheskaya-kultura/distsiplina-na-uroke-fizkultury.html
50.	Обучение технике прыжков в длину с разбега гимнастический мат. Совершенствование прыжков в длину с места. Игра «Пустое место» <i>Комбинированный</i>			Выполняют различные ходьбу и бег, ОРУ без предмета; разучивают технику прыжка в длину с разбега и выполняют прыжок; повторяют прыжок в длину с места; повторяют	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/conspect/169102/

				правила и играют в игру «Пустое место»		
51.	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Обучение прыжкам через низкие барьеры. Развитие прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с места на результат; разучивают технику прыжков через низкие барьеры и выполняют прыжки через низкие барьеры во время бега; разучивают и выполняют эстафету	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/
52.	Совершенствование прыжка в длину с разбега. Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Развитие быстроты и прыгучести в эстафете «Прыжками через лавки» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями ОРУ с круговыми движениями; выполняют прыжок в длину с разбега на гимнастический мат; повторяют и выполняют на результат подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; разучивают и выполняют эстафету	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?text=1%20класс%20прыжок%20в%20длину%20с%20разбега.&path=yandex_search&parent-reqid=1653412202484517-17628492557195734192-vla1-1620-vla-17-balancer-8080-BAL-2898&from_type=vast&filmId=12108842058262550064
53.	Строевые упражнения. Контроль пульса. Развитие координации в упражнениях гимнастическими палками. Игры-эстафеты гимнастическими палками. Комбинированный			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ гимнастическими палками; разучивают и играют в эстафеты гимнастическими	Текущий	<ol style="list-style-type: none"> https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/conspect/189522/ https://infourok.ru/oru-dlya-1-klasa-s-gimnasticheskimi-palkami-5086056.html

				палками		
54.	Совершенствование строевых упражнений. Контроль пульса. Обучение отжимание от пола. Разучивание игры «Космонавты» Комбинированный			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег с изменением направления движения; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ гимнастическими палками; разучивают как правильно выполняется отжимание от пола и выполняют; разучивают правила игры «Космонавты»	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?text=1%20класс%20Обучение%20отжимание%20от%20пола.&path=yandex_search&parent-reqid=1653412357128056-5307408101858763221-sas3-0697-5f0-sas-17-balancer-8080-BAL-3885&from_type=vast&filmId=13280016727709751047
55.	Совершенствование отжимание от пола. Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Космонавты» Комбинированный			Выполняют строевые упражнения, ходьбу и бег «змейкой»; находят и подсчитывают пульс; выполняют ОРУ; повторяют отжимание от пола; выполняют упражнения на гибкость и наклон вперед из положения стоя на результат; повторяют правила игры «Космонавты»	Текущий	https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cflc1f018b456f#:~:text=%20Наклон%20вперед%20из%20положения,ног%20в%20коленях%20(шорты%2C%20леггинсы)
56.	Контроль за развитием двигательных качеств: поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек. Разучивание игры «Мы веселые ребята» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег «змейкой»; ОРУ; повторяют как правильно выполняется упражнение на пресс и выполняют поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек. на	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=14171238349072851050&from=tabbar&parent-reqid=1653412472891958-4593464531726094573-sas3-0940-afasas-17-balancer-8080-BAL-4107&text=1+класс+поднимание+туловища+из+положения+лежа+на+спине

				результат;разучиваютправила и играют в игру «Мы веселыеребята»		
57.	Разучиваниеупражненийсоскалкой.Обучениепрыжкамсо скакалкой. Разучиваниеигрынавнимание«Угадайт оушел» <i>Изучениеновогоматериала</i>			Выполняют ходьбу и бег сзаданиями;ОРУсоскалкой; разучивают способы прыжковсо скакалкой, выполняютпрыжки; разучивают правилаииграютвигрунавнимание «Угадайткоушел»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/223624/
58.	Повторение упражнений со скакалкой.Совершенствованиенавыков прыжковсоскакалкойодинобучениепрыжкамв тройках. Разучивание игры малойподвижности«Кто сказалмяу» <i>Комбинированный</i>			Выполняют ходьбу и бег сзаданиями;ОРУсоскалкой; повторяютпрыжков соскакалкой разнымиспособами; разучивают каквыполняются прыжки соскакалкой в тройках(двоевращают, третий прыгает),делятся на тройкиипрыгают;разучивают правила и играютвигру«Кто сказалмяу»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/main/223624/
59.	Совершенствованиетехники низкогостарта.Обучениепонятию«стартовоеускорение». Развитие скоростныхкачеств. Разучивание игры «Золотыеворота» <i>Комбинированный</i>			Повторяютправилаповеденияо время урока на улице,одежа и обувь; выполняютходьбу и бег с заданиями;общеразвивающие упражнения; повторяюттехнику низкого старта иразучивают «стартовоеускорение», выполняют бег сускорением;разучивают	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5376779719184154535&from=tabbar&parent-reqid=1653412667717433-16409948179695722251-vla1-5334-vla-17-balancer-8080-BAL-7919&text=1+класс+Совершенствование+техники+низкого+старта

				правила и играют в игру «Золотые ворота»		
60.	Совершенствование бега на 30 м низкого старта. Разучивание упражнений в полосе препятствий. Игра «Золотые ворота» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; бег 30 м с низкого старта; разучивают упражнения в полосе препятствий; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/consp/ct/169061/
61.	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Разучивание игры малой подвижности «Ровным кругом» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; бег 30 м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; разучивают правила и играют в игру «Ровным кругом»	Текущий	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2580280335618222641&from=tabbar&parent-reqid=1653412808109355-15110655366060846199-vla1-0471-vla-17-balancer-8080-BAL-4327&text=1+класс+бег+на+30м.
62.	Повторение метания мал. мяча в цель и на дальность. Разучивание игры «Море волнуется» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; разбирают как правильно поставить руку при метании; выполняют метание малого мяча в цель и на дальность; бросают малый мяч в горизонтальную цель; разучивают правила и играют в игру «Море волнуется»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/main/169129/
63.	Развитие выносливости. Контроль за развитием двигательных качеств: метание мал. мяча на дальность.			Выполняют ходьбу с заданиями; бег до 3-х мин;	Текущий	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/466872-kompleks-prostyh-

	Разучивание игры «Вороны и воробьи» Комбинированный			ОРУ; повторяют как правильно поставить руку при метании; выполняют метание малого мяча на дальность на результат; разучивают правила и играют в игру «Вороны и воробьи»		uprazhnenij-na-vynoslivost
64.	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Повторение техники челночного бега. Игра «Вороны и воробьи» Комбинированный			Выполняют ходьбу и бег с заданиями круговой тренировки; ОРУ в движении; повторяют технику челночного бега и выполняют челночный бег 3*10 м, повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/
65.	Развитие выносливости различными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3*10 м. Игра «Вышибалы» Комбинированный			Выполняют ходьбу с заданиями, бег доб-хмин, ОРУ в движении; повторяют технику челночного бега и выполняют челночный бег 3*10 м на результат; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы»	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/main/190658/
66.	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.			Выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; разучивают и выполняют эстафеты с бегом, прыжками, метанием.	Текущий	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/main/168948/

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО

ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»; Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»; Примерные программы по физической культуре ФГОС.

- Железняк Ю.Д. Спортивные и подвижные игры. М., «ФиС», 1984 г.

- Ковалько В.И. Здоровьеберегающие технологии. М., «Вако» 2004.

- Левченко А.Н. Игры, которых не было. М., «Педагогическое общество России», 2007 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РЭШ

www.gto.ru (сайт ГТО)

<http://ru.sport-wiki.org/> (Виды спорта)

Сайт министерства спорта Свердловской области email: minsportso@egov66.runsportal.ru

(образовательная социальная сеть)

