

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Белгородской области

МОУ "Насоновская СОШ" Валуйского района Белгородской области

РАССМОТРЕНО  
Методическим объединением  
учителей

\_\_\_\_\_ Выскребенцева И.В.

Протокол №4

от "22" 06.2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора

\_\_\_\_\_ Авилова Н.С.

Протокол №1

от "31" 08. 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Ерыгин А.Г.

Приказ №90-од

от "31" 08.2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 4875080)**

учебного предмета

«Физическая культура»

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

Составитель: Аладьина Алла Ивановна  
учитель начальных классов



## 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, закалывающих 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 96 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

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

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

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

### Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

*регулятивные УУД:*

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

## **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	2	0	2	01.09.2022 06.09.2022	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;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	2	0	2	07.09.2022 08.09.2022	знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Контрольная работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		2						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0	1	13.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	1	14.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	1	15.09.2022	разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма);	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1	0	1	20.09.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</b>	3	0	3	21.09.2022 27.09.2022	наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	5	0	5	28.09.2022 06.10.2022	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>



4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Гимнастические упражнения</b>	10	0	10	11.10.2022 08.11.2022	разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатические упражнения</b>	9	0	9	09.11.2022 29.11.2022	обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3	30.11.2022 06.12.2022	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	11	0	11	07.12.2022 12.01.2023	разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	10	0	10	17.01.2023 07.02.2023	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с места</b>	4	0	4	08.02.2023 15.02.2023	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	6	0	6	02.03.2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	20	0	20	07.03.2023 27.04.2023	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		82						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	10	0	10	02.05.2023 23.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		10						
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.	Урок физической культуры в школе	1	0	1	01.09.2022	Практическая работа;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа;
3.	Режим дня школьника	1	0	1	07.09.2022	Практическая работа;
4.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа;
5.	Основные правила личной гигиены	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;
6.	Осанка человека	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
7.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Правила безопасности на уроке легкой атлетики.	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
9.	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта	1	0	1	21.09.2022	Практическая работа;
10.	Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 20 м. Подвижная игра «Пустое место». Челночный бег.	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;

11.	Разновидности ходьбы и бега. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением, 30 м. Игра «Пятнашки».	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
12.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Танцевальные шаги: «полечка»	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;
14.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
15.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
16.	16. Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;
17.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
18.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;
20.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
21.	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;

23.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	01.11.2022	Практическая работа;
24.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	02.11.2022	Практическая работа;
25.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1	03.11.2022	Практическая работа;
26.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа;
27.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
28.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
29.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;

30.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
31.	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
32.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения. Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
33.	Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
34.	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;

35.	Отработка навыков выполнения упражнений со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
36.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
37.	Отработка навыков удержания гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку 1 0 1 Практическая работа;	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
38.	Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
39.	Отработка навыков одиночной отбива мяча от пола, переброски мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
40.	Перекат мяча по полу, по рукам	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
41.	Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
42.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения. Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;

43.	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
44.	Группировка, кувырок в сторону	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
45.	Отработка навыков выполнения группировки, кувырка в сторону	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
46.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;
47.	Отработка навыков выполнения упражнений для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
48.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа;
49.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
50.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;



51.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке. Организационнометодические требования на уроке.	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
52.	Лыжная подготовка. Строевыекоманды в лыжной подготовке	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
53.	Лыжная подготовка. Строевыекоманды в лыжной подготовке	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
54.	"Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Техника ступающего шага на лыжах без палок	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
55.	Скользящий шаг на лыжах без палок	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
56.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
57.	Ступающий шаг на лыжах с палками	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
58.	Скользящий шаг на лыжах с палками	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
59.	Повороты переступанием на лыжах с палками	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
60.	Скользящий шаг на лыжах с палками "змейкой"	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
61.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
62.	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;
63.	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;

64.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры. ТБ	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
65.	Бросок и ловля мяча. Баскетбол	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
66.	Баскетбол. Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
67.	Баскетбол. Одиночный отбив мяча от пола.	1	0	1	02.03.2023	Практическая работа;
68.	Баскетбол. Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
69.	Баскетбол. Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
70.	Баскетбол. Игровые задания с мячом	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
71.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
72.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
73.	Волейбол. Ловля и передача мяча. Игра «Гонка мячей»	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа;
74.	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;
75.	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки собачки»	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;
76.	Подвижная игра "Космонавты", «Волки во вру»	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
77.	Подвижные игры на основе Баскетбола. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч».	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
78.	Эстафета с баскетбольным мячом. Броски в цель (щит). Игра «Передал-садись».	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;

79.	Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы»	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
80.	Подвижные игры разных народов. Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
81.	Игры: «Западня», «Конникиспортсмены». Эстафеты.	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;
82.	Игры: «Веревочка под ногами», «Вызов номера». Эстафеты.	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
83.	Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салкидогонялки»	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
84.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;
85.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
86.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
87.	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Игра «Удочка»	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;
88.	Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Челночный бег.	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;
89.	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;
90.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
91.	Бег на 30 м (с)	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
92.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа;

93.	Челночный бег 3x10 м (с	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
94.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа;
95.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1	18.05.2023	Практическая работа;
96.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
97.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа;
98.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
99.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	0	1	25.05.2023	Практическая работа;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		99	0	99		

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура;

1-4 класс/Лях В.И.;

Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»;

Введите свой вариант:

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>, <http://www.openclass.ru>,

<http://spo.1september.ru/urok>

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»[http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

- Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/)

- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>

- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Скамейка гимнастическая жесткая Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для пресса

Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения спортмероприятий

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для минифутбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

