

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

Управление образования МР "Печора"

МОУ "СОШ" с. Приуральское

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом МОУ  
"СОШ" с.Приуральское

УТВЕРЖДАЮ  
Директор

\_\_\_\_\_ ( Чапина В.И. )

Приказ №111

от "29" 04 2022 г.

\_\_\_\_\_

Директор

\_\_\_\_\_ ( Чапина В.И. )

Протокол №3

от "27" апреля 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 646345)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Изъюров Иван Всеволодович  
учитель физической культуры

с .Приуральское 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

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

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

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

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

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

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

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

вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная 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	03.09.2022	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;;	Устный опрос;	РЭШ
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	2	0	2	08.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Письменный контроль;	РЭШ
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	10.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	РЭШ
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	1	12.09.2022	знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;;	Письменный контроль;	РЭШ
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	1	16.09.2022	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;	РЭШ
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1	0	1	11.10.2022 14.10.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Практическая работа;	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)  РЭШ
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	1	0	1	18.10.2022 21.10.2022	разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)  РЭШ

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	3	10.11.2022 16.11.2022	разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);;	Практическая работа;	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)  РЭШ
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	4	22.11.2022 30.11.2022	разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);;	Практическая работа;	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)  РЭШ
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0	4	01.12.2022 28.12.2022	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;	Практическая работа;	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)  РЭШ
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2	27.01.2023 10.02.2023	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://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)  РЭШ
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	18	0	18	13.02.2023 23.03.2023	разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;;	Практическая работа;	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)  РЭШ
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	0	6	03.04.2023 14.04.2023	обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);;	Практическая работа;	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)  РЭШ
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	18.04.2023 29.04.2023	разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;	Практическая работа;	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)  РЭШ
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	4	10.05.2023 13.05.2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;	Практическая работа;	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)  РЭШ
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	24	0	24	15.05.2023 24.05.2023	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;;	Практическая работа;	<a href="http://ru.sport-wiki.org/">http://ru.sport-wiki.org/</a> (Виды спорта)  РЭШ
Итого по разделу		71						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	18	0	18	27.09.2022 08.10.2022	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	РЭШ <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> (сайт ГТО)
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	96				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль лёгкая атлетика .История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос;
2.	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	1	05.04.2022	Практическая работа;
3.	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1	07.04.2022	Тестирование;
4.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1	08.04.2022	Практическая работа;
5.	Характеристика основных понятий:ходьба и спортивная ходьба;беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба- прыжки);;	1	0	1	12.04.2022	Практическая работа;

6.	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1	15.04.2022	Устный опрос;
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1	16.04.2022	Практическая работа;
8.	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	19.04.2022	Практическая работа;
9.	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1	28.04.2022	Устный опрос;
10.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1	29.04.2022	Отработка навыков;
11.	Модуль «Подвижные игры. Игры с элементами спортивных игр». Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.	1	0	1	03.10.2022	Устный опрос;

12.	Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
13.	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1	07.10.2022	Отработка навыков;
14.	Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1	10.10.2022	Отработка навыков;
15.	Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей	1	0	1	12.10.2022	Отработка навыков;
16.	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь»	1	0	1	14.10.2022	Отработка навыков;
17.	Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения.	1	0	1	18.10.2022	Отработка навыков;
18.	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	19.10.2022	Отработка навыков;
19.	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1	21.10.2022	Отработка навыков;
20.	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	25.10.2022	Отработка навыков;
21.	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	27.10.2022	Отработка навыков;

22.	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	28.10.2022	Отработка навыков;
23.	Модуль «Гимнастика.»Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Инструктаж. Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1	08.11.2022	Устный опрос;
24.	Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики Перестроение из одной шеренги в три ступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	10.11.2022	Отработка навыков;
25.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1	11.11.2022	Отработка навыков;
26.	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1	15.11.2022	Отработка навыков;

27.	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекаат назад-вперёд на спине; перекаат из упора присев в упор присев;	1	0	1	17.11.2022	Отработка навыков;
28.	Перекааты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1	18.11.2022	Отработка навыков;
29.	Из упора присев перекаат назад стойка на лопатках (держатъ) – перекаатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	1	22.11.2022	Отработка навыков;
30.	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
31.	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
32.	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1	29.11.2022	Отработка навыков;

33.	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1	01.12.2022	Отработка навыков;
34.	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня.	1	0	1	02.12.2022	Контрольное оценивание;
35.	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1	05.12.2022	Контрольное оценивание;
36.	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры.	1	0	1	07.12.2022	Отработка навыков;
37.	Модуль «Лыжная подготовка». ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1	0	1	09.12.2022	Контрольное оценивание;
38.	Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости.	1	0	1	12.12.2022	Контрольное оценивание;
39.	Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	1	0	1	14.12.2022	Контрольное оценивание;
40.	Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу	1	0	1	16.12.2022	Контрольное оценивание;

41.	Спуск с небольшого склона с выдвиганием вперёд правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу	1	0	1	19.12.2022	Контрольное оценивание;
42.	Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах.	1	0	1	21.12.2022	Отработка навыков;
43.	Преодоление глубокого снега. Повороты на месте	1	0	1	23.12.2022	Отработка навыков;
44.	Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось.	1	0	1	27.12.2022	Отработка навыков;
45.	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом.	1	0	1	11.01.2023	Отработка навыков;
46.	Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости.	1	0	1	13.01.2023	Отработка навыков;
47.	Передвижение по учебному кругу до 1 км.	1	0	1	16.01.2023	Отработка навыков;
48.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками.	1	0	1	18.01.2023	Отработка навыков;
49.	Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» и наискось.	1	0	1	20.01.2023	Отработка навыков;
50.	Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий.	1	0	1	23.01.2023	Отработка навыков;

51.	Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»	1	0	1	25.01.2023	Отработка навыков;
52.	Подвижные игры.	1	0	1	27.01.2023	Отработка навыков;
53.	Спуски с небольшого склона.	1	0	1	31.01.2023	Отработка навыков;
54.	Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	0	1	01.02.2023	Контрольное оценивание;
55.	Лыжная эстафета.	1	0	1	02.02.2023	Отработка навыков;
56.	Передвижение по учебному кругу.	1	0	1	03.02.2023	Отработка навыков;
57.	Подвижные игры	1	0	1	06.02.2023	Отработка навыков;
58.	Передвижение по учебному кругу.	1	0	1	07.02.2023	Отработка навыков;
59.	Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	0	1	08.02.2023	Отработка навыков;
60.	Лыжная эстафета	1	0	1	09.02.2023	Отработка навыков;
61.	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр». Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	1	10.02.2023	Отработка навыков;
62.	Ведение и удар по воротам	1	0	1	13.02.2023	Отработка навыков;

63.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1	14.02.2023	Отработка навыков;
64.	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах	1	0	1	15.02.2023	Отработка навыков;
65.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1	17.02.2023	Отработка навыков;
66.	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч»	1	0	1	20.02.2023	Отработка навыков;
67.	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1	21.02.2023	Отработка навыков;
68.	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1	01.03.2023	Отработка навыков;
69.	Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1	02.03.2023	Отработка навыков;
70.	Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1	03.03.2023	Отработка навыков;
71.	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1	07.03.2023	Отработка навыков;
72.	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1	10.03.2023	Отработка навыков;

73.	Модуль «Лёгкая атлетика». ТБ на уроках ЛА. Прыжок в длину с места.	1	0	1	13.03.2023	Отработка навыков;
74.	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	1	15.03.2023	Отработка навыков;
75.	Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	1	17.03.2023	Отработка навыков;
76.	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	0	1	20.03.2023	Отработка навыков;
77.	Высокий старт. Бег 1000 м без уч.вр. Повторное пробегание отрезков на скорость.	1	0	1	22.03.2023	Отработка навыков;
78.	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10	1	0	1	03.04.2023	Отработка навыков;
79.	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.	1	0	1	05.04.2023	Отработка навыков;
80.	Бег по пересечённой местности.	1	0	1	07.04.2023	Отработка навыков;
81.	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	0	1	12.04.2023	Отработка навыков;
82.	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1	14.04.2023	Отработка навыков;
83.	Прыжки на заданное расстояние. Спортивная ходьба.	1	0	1	17.04.2023	Отработка навыков;
84.	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега.	1	0	1	19.04.2023	Отработка навыков;

85.	Понятия. Гигиена. Режим дня. Осанка 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.	1	0	1	21.04.2023	Устный опрос;
86.	.Режим дня школьника Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	24.04.2023	Устный опрос;
87.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	0	1	26.04.2023	Устный опрос;
88.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО Челночный бег 3*10,	1	0	1	28.04.2023	Тестирование;
89.	Бег 30 метров	1	0	1	03.05.2023	Тестирование;
90.	Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1	05.05.2023	Тестирование;
91.	Подтягивания на высокой и низкой перекладине,	1	0	1	08.05.2023	Тестирование;
92.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1	11.05.2023	Тестирование;
93.	Прыжок в длину с места,	1	0	1	15.05.2023	Тестирование;
94.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1	17.05.2023	Тестирование;

95.	Метание мяча в цель	1	0	1	19.05.2023	Тестирование;
96.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине,	1	0	1	23.05.2023	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		96	0	96		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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

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

РЭШ

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Спортивный инвентарь и оборудование

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ**

Мультимедийный проектор

