

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Ярославской области

Департамент образования Администрации Тутаевского муниципального района

МОУ Павловская ОШ имени А.К. Васильева

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Крепкина С.В.

Приказ № 170/01-07  
от "12" августа 2022 г.

**Приложение**

**к основной общеобразовательной программе начального общего образования**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 3135096)**

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Тихомирова Анна Юрьевна

Учитель физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения 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, осознанию роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

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

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

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

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

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

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

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

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

тельности.

### **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>	1	0	0	05.09.2022 – 09.09.2022	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;; проводят наблюдения за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	1	0	1	05.09.2022 – 09.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		1						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	0,5	0	0,5	12.09.2022 - 16.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>

3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	1	12.09.2022 - 16.09.2022	<p>знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;</p> <p>знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;</p> <p>разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);</p>	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	0,5	0	0,5	19.09.2022- 23.09.2022	<p>обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления вовремя учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>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);</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/</a>
Итого по разделу		2						
<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	19.09.2022- 23.09.2022	<p>знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</p> <p>знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	26.09.2022 – 30.09.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	3	03.10.2022-14.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; 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); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	0	6	07.11.2022 - 25.11.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	8	0	8	28.11.2022 – 23.12.2022	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	4	0	4	09.01.2023-20.01.2023	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	0	10	20.01.2023-24.02.2023	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	6	0	6	07.10.2022-28.10.2022	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);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с высокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с места</b>	3	0	3	03.04.2023 – 14.04.2023	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);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки-матов);; обучаются прыжку в длину с места в полной координации; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.	Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	5	0	5	10.04.2023-28.04.2023 01.05.2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием).	Практическая работа; Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/м">https://resh.edu.ru/subject/9/1/м</a>
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	8	0	8	26.12.2022 - 30.12.2022; 06.03.2023 – 24.03.2023	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);; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		55						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	7	0	7	02.05.2023-31.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		7						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	62				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче- ния	Виды, формы кон- троля
		всего	кон- троль- ные ра- боты	практи- ческие работы		
<b>I четверть</b>						
1.	Урок физической культуры в школе.	1				Устный опрос;
2.	Режим дня школьника.	1		1		Устный опрос; практическая работа.
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		0,5		Устный опрос
4.	Осанка человека.	1		1		Устный опрос; практическая работа.
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1		0,5		Устный опрос; практическая работа.
6.	Правила поведения на уроках физической культуры.	1		1		Устный опрос.
7.	Исходные положения в физических упражнениях.	1		1		Устный опрос; практическая работа.
8.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Построение в одну и в две шеренги. Построение в одну и в две колонны.	1		1		Устный опрос; практическая работа.
9.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты направо, налево, кругом на месте.	1		1		Устный опрос; практическая работа.
10.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Движение в одной колонне с равномерной скоростью.	1		1		Устный опрос; практическая работа.
11.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с высокого старта	1		1		Устный опрос; практическая работа.
12.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 метров с высокого старта	1		1		Устный опрос; практическая работа.
13.	Обучение технике метания мяча. Подвижные игры «Невод», «Посадка картошки».	1		1		Устный опрос; практическая работа.
14.	Совершенствование техники метания мяча. Эстафеты.	1		1		Устный опрос; практическая работа.

15.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 с высокого старта.	1		1		Устный опрос; практическая работа.
16.	Челночный бег 3х10м с высокого старта. Сдача контрольных нормативов ГТО.	1		1		Устный опрос; практическая работа.

II четверть

Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения (6 часов)

17.	Техника безопасности во время проведения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом.	1		1		Устный опрос.
18.	Упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу).	1		1		Практическая работа
19.	Упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой).	1		1		Практическая работа
20.	Упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).	1		1		Практическая работа
21.	Упражнения в лазанье по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии.	1		1		Практическая работа
22.	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств.	1		1		Практическая работа

Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения (8 часов)

23.	Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения. Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1		1		Устный опрос. практическая работа.
24.	Акробатические упражнения. Подъём ног из положения лёжа на животе. Сгибание рук в положении упор лёжа.	1		1		Практическая работа

25.	Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.	1		1		Практическая работа
26.	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	1		1		Практическая работа
27.	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, согнув нога. Кувырок вперед.	1		1		Практическая работа
28.	Акробатические упражнения. Совершенствование стойка на лопатках, согнув нога. Кувырок вперед.					Практическая работа
29.	Освоение упражнений на гимнастической стенке (вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися).	1		1		Практическая работа
30.	Совершенствование упражнений на гимнастической стенке (вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднимание ног в вися).	1		1		Практическая работа
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры (2 часа)						
31.	Инструкция по ТБ, Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза». Силовые упражнения.	1		1		Практическая работа
32.	Подвижные игры. Веселые старты.	1		1		Практическая работа
III четверть						
Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке (4 часа).						
33.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые команды.	1		1		Устный ответ. Практическая работа.
34.	Строевые команды. Способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. Техника безопасного падения.	1		1		Устный ответ. Практическая работа.
35.	Строевые команды. Техника передвижения на лыжах (без палок).	1		1		Практическая работа.
36.	Передвижение на лыжах по учебной лыжне.	1		1		Практическая работа.
Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (10 часов).						
37.	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике стойки лыжника.	1		1		Практическая работа.
38.	Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике ступающего шага (без палок).	1		1		Практическая работа.

39.	Совершенствование техники стойки лыжника. Совершенствование техники ступающего шага (без палок).	1		1		Практическая работа.
40.	Совершенствование техники ступающего шага (без палок). Обучение технике поворотов переступанием.	1		1		Практическая работа.
41.	Совершенствование техники безопасного падения, совершенствование техники поворотов переступанием.	1		1		Практическая работа.
42.	Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок).	1		1		Практическая работа.
43.	Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике спуска в низкой стойке.	1		1		Практическая работа.
44.	Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике движения рук при скольжении.	1		1		Практическая работа.
45.	Совершенствование техники движения рук при скольжении, обучение технике скользящего шага (с палками).	1		1		Практическая работа.
46.	Совершенствование техники скользящего шага (с палками).					
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры (6 часов)						
47.	Подвижные игры. Обучение технике ведения мяча в шаге.	1		1		Практическая работа.
48.	Подвижные игры. Совершенствование техники ведения мяча в шаге.	1		1		Практическая работа.
49.	Подвижные игры. Обучение технике бросков и ловли мяча от груди.	1		1		Практическая работа.
50.	Подвижные игры. Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди.	1		1		Практическая работа.
51.	Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств в эстафете с мячом.	1		1		Практическая работа.
52.	Подвижные игры. Развитие координационных способностей в эстафете с мячом.	1		1		Практическая работа.
IV четверть						
Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места (4 часа).						
50.	Техника прыжка в длину с места.	1		1		Устный ответ Практическая работа.
51.	Совершенствование техники прыжков в длину с места.	1		1		Практическая работа.

52.	Совершенствование техники прыжков в длину с места. Развитие физических качеств в игре.	1		1		Практическая работа.
53.	Техника прыжка в высоту с прямого разбега.	1		1		Устный ответ. Практическая работа.
54.	Совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега.	1		1		Практическая работа.
55.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1		1		Практическая работа.
56.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		1		Практическая работа.
57.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3x10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1		Практическая работа.
58.	Совершенствование техники бега на 30 метров, совершенствование техники метания мяча	1		1		Практическая работа.
59.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Метание мяча. Бег 30 м.	1		1		Практическая работа.
60.	Техника прыжка в длину с разбега.	1		1		Устный ответ. Практическая работа.
61.	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	1		1		Практическая работа.
62.	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре.	1		1		Практическая работа.
63.	Равномерный медленный кросс по слабопересечённой местности).	1		1		Практическая работа.
64.	Специальные беговые упражнения. Смешанное передвижение 1000 м.	1		1		Практическая работа.
65.	Круговая эстафета.	1		1		Практическая работа.
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры (1 час)						
66.	Веселые старты.	1		1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		0		

## **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. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. :Просвещение, 2012. – 190 с.

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

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

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

---

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Волейбольная стойка универсальная  
Сетка волейбольная  
Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой  
Свисток игровой  
Секундомер однокнопочный  
Номера нагрудные для командных игр (10x2)  
Ворота для мини футбола  
Сетка для ворот мини футбола  
Мячи футбольные  
Мячи волейбольные  
Мячи баскетбольные  
Табло перекидное  
Свисток игровой  
Обруч пластмассовый детский  
Палка гимнастическая пластмассовая  
Скамейка гимнастическая жёсткая 2м  
Скамейка гимнастическая жёсткая 4м  
Секундомер однокнопочный  
Жилетки игровые с номерами  
Флажки разметочные  
Мячи волейбольные  
Мячи для большого тенниса  
Кегли  
Флажки разметочные с опорой  
Лента разметочная  
Скакалка удлиненная  
Скакалка гимнастическая  
Табло перекидное  
Мат поролоновый (2x1x0,1)  
Планка для прыжков в высоту  
Стойка для прыжков в высоту

Медицинбол 1 кг  
Секундомер однокнопочный  
Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов  
Мячи для большого тенниса  
Финишная лента  
Дорожка разметочная для прыжков и метаний  
Аптечка для оказания первой помощи  
Канат для лазания 5м  
Козёл гимнастический  
Мат поролоновый (2х1х0,1)  
Мост гимнастический подкидной  
Стенка гимнастическая 2,8х0,8  
Медицинбол 1 кг  
Медицинбол 2 кг  
Скакалка детская отечественная  
Скамейка гимнастическая жёсткая 2м.  
Скамейка гимнастическая жёсткая 4м.  
Мячи для художественной гимнастики  
Лыжи  
Лыжные палки  
Лыжные ботинки

#### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная.