

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

МО "Старомайнский район"

МБОУ Старомайнская СШ №2

РАССМОТРЕНО  
Заседании ШМО учителей  
физической культуры , ОБЖ и  
технологии

\_\_\_\_\_ Чебаков М.Н.

Протокол №1

от "24" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Лямасова Е.А.

Протокол №

от "25" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ Старомайнская сш  
№2

\_\_\_\_\_ Половинкина Т.Н.

Приказ №125

от "26" 082022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2894745)

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Мартыненко Андрей Николаевич  
Учитель физической культуры



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 «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 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

| №<br>п/п                                                | Наименование разделов и тем программы                                                      | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                               | Виды,<br>формы<br>контроля | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                         |                                                                                            | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |                                                                                                                                                                                                           |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |                                                                                            |                  |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |                                                                                                                                                                                                           |
| 1.1.                                                    | Что понимается под физической культурой                                                    | 2                | 0                     | 2                      |                  | обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;                                         | Устный опрос;              | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="https-resh-edu.ru">https-resh-edu.ru</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                            | 2                |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |                                                                                                                                                                                                           |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |                                                                                            |                  |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |                                                                                                                                                                                                           |
| 2.1.                                                    | Режим дня школьника                                                                        | 2                | 0                     | 2                      |                  | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;                                                                                                                                       | Устный опрос;              | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="https-resh-edu.ru">https-resh-edu.ru</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                            | 2                |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |                                                                                                                                                                                                           |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |                                                                                            |                  |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |                                                                                                                                                                                                           |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура           |                                                                                            |                  |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |                                                                                                                                                                                                           |
| 3.1.                                                    | Личная гигиена и гигиенические процедуры                                                   | 1                | 1                     | 0                      |                  | знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;                                                                                                                                                              | Беседа;                    | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="https-resh-edu.ru">https-resh-edu.ru</a> |
| 3.2.                                                    | Осанка человека                                                                            | 1                | 1                     | 0                      |                  | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;                                                                                                                                                         | Беседа.;                   | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="https-resh-edu.ru">https-resh-edu.ru</a> |
| 3.3.                                                    | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника                                  | 1                | 0                     | 1                      |                  | 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); | Беседа.;                   | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="https-resh-edu.ru">https-resh-edu.ru</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                            | 3                |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |                                                                                                                                                                                                           |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура |                                                                                            |                  |                       |                        |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |                                                                                                                                                                                                           |
| 4.1.                                                    | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры                                       | 11               | 0                     | 11                     |                  | разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;                                                                                                                                                             | Практическая работа;       | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="https-resh-edu.ru">https-resh-edu.ru</a> |
| 4.2.                                                    | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры | 1                | 0                     | 1                      |                  | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;                                                                                                                                                                    | Беседа.;                   | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="https-resh-edu.ru">https-resh-edu.ru</a> |
| 4.3.                                                    | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях     | 2                | 0                     | 2                      |                  | разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);                                                                                                                   | Практическая работа;       | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="https-resh-edu.ru">https-resh-edu.ru</a> |



|                                                         |                                                                                                                     |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.4.                                                    | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 2  | 1 | 1  |  | разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;                                                                                                       | Практическая работа; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="https-resh-edu.ru">https-resh-edu.ru</a> |
| 4.5.                                                    | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения                                                | 2  | 0 | 2  |  |                                                                                                                                                                                                                           | Практическая работа; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="https-resh-edu.ru">https-resh-edu.ru</a> |
| 4.6.                                                    | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения                                                | 3  | 1 | 2  |  | наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;                                                                                             | Практическая работа; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="https-resh-edu.ru">https-resh-edu.ru</a> |
| 4.7.                                                    | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке                                                    | 2  | 0 | 2  |  | 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://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="https-resh-edu.ru">https-resh-edu.ru</a> |
| 4.8.                                                    | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом                                      | 10 | 1 | 9  |  | наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;;                          | Практическая работа; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="https-resh-edu.ru">https-resh-edu.ru</a> |
| 4.9.                                                    | Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге                                                  | 3  | 1 | 2  |  | обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;;                                                                                                                                                   | Практическая работа; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="https-resh-edu.ru">https-resh-edu.ru</a> |
| 4.10.                                                   | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места                                                                    | 3  | 0 | 3  |  | 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);; | Практическая работа; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="https-resh-edu.ru">https-resh-edu.ru</a> |
| 4.11.                                                   | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега                                               | 2  | 0 | 2  |  | разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;                                                                                                                                         | Практическая работа; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="https-resh-edu.ru">https-resh-edu.ru</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                                                     | 41 |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                                                                                                                                                                           |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура |                                                                                                                     |    |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                                                                                                                                                                           |
| 5.1.                                                    | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО             | 18 | 1 | 17 |  | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;                                                                                                                             | Практическая работа; | <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a><br><a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a><br><a href="https-resh-edu.ru">https-resh-edu.ru</a> |
| Итого по разделу                                        |                                                                                                                     | 18 |   |    |  |                                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                                                                                                                                                                           |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                     |                                                                                                                     | 66 | 7 | 59 |  |                                                                                                                                                                                                                           |                      |                                                                                                                                                                                                           |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                                           | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|----------------------------|
|          |                                                                                                                                                                      | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                            |
| 1.       | Что понимается под физической культурой                                                                                                                              | 1                | 0                     | 1                      | 02.09.2022       | Устный опрос;              |
| 2.       | Правила поведения на уроке физической культуры                                                                                                                       | 1                | 0                     | 1                      | 08.09.2022       | Устный опрос;              |
| 3.       | Личная гигиена и гигиенические процедуры                                                                                                                             | 1                | 1                     | 0                      | 09.09.2022       | Практическая работа;       |
| 4.       | Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет                                                                       | 1                | 0                     | 1                      | 15.09.2022       | Устный опрос;              |
| 5.       | Организуящие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись» | 1                | 0                     | 1                      | 16.09.2022       | Практическая работа;       |
| 6.       | Ходьба. Осанка при ходьбе, постановка стопы, работа рук. Подвижная игра «У ребят порядок строгий»                                                                    | 1                | 0                     | 1                      | 22.09.2022       | Практическая работа;       |
| 7.       | Разновидности ходьбы. Ходьба коротким и низким шагом, на носках, на пятках, в полуприседе с различным положением рук. Подвижная игра «Слушай сигнал»                 | 1                | 0                     | 1                      | 23.09.2022       | Практическая работа;       |
| 8.       | Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу учителя. Подвижная игра «По местам».                                                  | 1                | 0                     | 1                      | 29.09.2022       | Практическая работа;       |
| 9.       | Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий (по разметкам). Подвижная игра «Карлики и великаны».                                                                         | 1                | 1                     | 0                      | 30.09.2022       | Практическая работа;       |

|     |                                                                                                                                          |   |   |   |            |                      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|----------------------|
| 10. | Техника бега. Постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук. Подвижная игра « Гуси-Лебеди»                 | 1 | 0 | 1 | 06.10.2022 | Практическая работа; |
| 11. | Бег по узкому коридору (с изменением длины и частоты шагов). Подвижные игры « Гуси-Лебеди», «Кот проснулся»                              | 1 | 0 | 1 | 07.10.2022 | Практическая работа; |
| 12. | Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места (техника).Подвижные игры « Волк во рву», «Пустое место на одной и двух ногах».      | 1 | 1 | 0 | 20.10.2022 | Тестирование;        |
| 13. | Упражнения с большими мячами, подбрасывание мяча правой и левой, обеими руками на месте и ловле его.Подвижная игра «Карлики и великаны». | 1 | 0 | 1 | 21.10.2022 | Практическая работа; |
| 14. | Передача мяча в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч капитану».                                                               | 1 | 0 | 1 | 27.10.2022 | Практическая работа; |
| 15. | Упражнение с большими мячами (в движении) Подвижная игра «Гонка мячей».                                                                  | 1 | 0 | 1 | 28.10.2022 | Практическая работа; |
| 16. | Броски мяча ударом о стенку и ловля его. Подвижные игры « Перемена мест», «Горелки».                                                     | 1 | 1 | 0 | 03.11.2022 | Тестирование;        |
| 17. | Общие принципы выполнения гимнастических упражнений                                                                                      | 1 | 0 | 1 | 04.11.2022 | Практическая работа; |
| 18. | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания/                                                               | 1 | 0 | 1 | 10.11.2022 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                                |   |   |   |            |                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|----------------------|
| 19. | Правила поведения на уроках физической культуры раздел гимнастика.                                                             | 1 | 0 | 1 | 11.11.2022 | Практическая работа; |
| 20. | Исходные положения в физических упражнениях                                                                                    | 1 | 0 | 1 | 17.11.2022 | Практическая работа; |
| 21. | Общие принципы выполнения гимнастических упражнений                                                                            | 1 | 0 | 1 | 18.11.2022 | Практическая работа; |
| 22. | Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания                                                      | 1 | 0 | 1 | 01.12.2022 | Практическая работа; |
| 23. | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры                                                       | 1 | 0 | 1 | 02.12.2022 | Практическая работа; |
| 24. | Положение «упор присев». Эстафеты с предметами (мячами).                                                                       | 1 | 0 | 1 | 08.12.2022 | Практическая работа; |
| 25. | Положение «упор присев». Группировка. Эстафета.                                                                                | 1 | 1 | 0 | 09.12.2022 | Тестирование;        |
| 26. | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Эстафета с набивным мячом.                                     | 1 | 0 | 1 | 15.12.2022 | Практическая работа; |
| 27. | Лазание произвольным способом. Перелазание через гору матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с преодолением препятствий.    | 1 | 0 | 1 | 16.12.2022 | Практическая работа; |
| 28. | Освоение навыков равновесия. Упражнения в равновесии. Стойка на носках на одной ноге (на полу или на гимнастической скамейке). | 1 | 0 | 1 | 22.12.2022 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                                                                                                                                              |   |   |   |            |                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|----------------------|
| 29. | Висы и упоры – стоя и лежа, спиной на гимнастической стенке. Подвижная игра «Вызов номеров».                                                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 | 23.12.2022 | Практическая работа; |
| 30. | Гимнастическая полоса препятствий. Комплекс ОФП.                                                                                                                                                                                             | 1 | 0 | 1 | 29.12.2022 | Практическая работа; |
| 31. | Круговая тренировка. Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО.                                                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 | 30.12.2022 | Практическая работа; |
| 32. | Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Переноска и надевание лыж. Инструктаж по ТБ. Знания о физической культуре. Описывание техники лыжных ходов. Особенности дыхания, основные требования к одежде и обуви при занятиях лыжами | 1 | 0 | 1 | 12.01.2023 | Практическая работа; |
| 33. | Строевые команды в лыжной подготовке.                                                                                                                                                                                                        | 1 | 0 | 1 | 13.01.2023 | Практическая работа; |
| 34. | Поворот переступанием на месте вокруг пяток. Подвижная игра «Лыжный поезд».                                                                                                                                                                  | 1 | 0 | 1 | 19.01.2023 | Практическая работа; |
| 35. | Передвижение ступающим шагом (в колонне по одному). Поворот переступанием на месте вокруг пяток. Подвижная игра «Лыжный поезд».                                                                                                              | 1 | 0 | 1 | 20.01.2023 | Практическая работа; |
| 36. | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.                                                                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 | 26.01.2023 | Практическая работа; |
| 37. | Передвижение скользящим шагом с палками. Равномерное прохождение дистанции 600 м.                                                                                                                                                            | 1 | 0 | 1 | 27.01.2023 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                                                               |   |   |   |            |                      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|----------------------|
| 38. | Передвижение скользящим шагом с палками. Равномерное прохождение дистанции 800 м.                                                             | 1 | 0 | 1 | 02.02.2023 | Практическая работа; |
| 39. | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Подъем ступающим шагом (склон пологий).                                                     | 1 | 0 | 1 | 03.02.2023 | Практическая работа; |
| 40. | Передвижение скользящим шагом. Прохождение дистанции 500 м. Подвижная игра «Слалом».                                                          | 1 | 0 | 1 | 09.02.2023 | Практическая работа; |
| 41. | Равномерное прохождение дистанции 1000 м скользящим шагом с палками (техника). Спуск в основной стойке. Подвижная игра «Слалом на равнине».   | 1 | 1 | 0 | 10.02.2023 | Практическая работа; |
| 42. | Спуск в основной стойке. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом с палками на дистанции 1000 м. Подвижные игры «Шире шаг», «Веер». | 1 | 0 | 1 | 16.02.2023 | Практическая работа; |
| 43. | Подвижные игры и игровые упражнения на лыжах и без них.                                                                                       | 1 | 0 | 1 | 17.02.2023 | Практическая работа; |
| 44. | Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей».                                | 1 | 0 | 1 | 02.03.2023 | Практическая работа; |
| 45. | Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно                                                      | 1 | 0 | 1 | 03.03.2023 | Практическая работа; |
| 46. | Перекат мяча по полу, по рукам                                                                                                                | 1 | 0 | 1 | 09.03.2023 | Практическая работа; |
| 47. | Отработка навыков переката мяча по полу, по рукам                                                                                             | 1 | 0 | 1 | 10.03.2023 | Практическая работа; |

|     |                                                                                                              |   |   |   |            |                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|----------------------|
| 48. | Бросок и ловля мяча                                                                                          | 1 | 0 | 1 | 16.03.2023 | Практическая работа; |
| 49. | Отработка навыков броска и ловли мяча                                                                        | 1 | 0 | 1 | 17.03.2023 | Практическая работа; |
| 50. | Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом                                                            | 1 | 0 | 1 | 23.03.2023 | Практическая работа; |
| 51. | Игровые задания с мячом                                                                                      | 1 | 0 | 1 | 24.03.2023 | Практическая работа; |
| 52. | Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)                                                   | 1 | 0 | 1 | 30.03.2023 | Практическая работа; |
| 53. | Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками («стрекоза»)                               | 1 | 0 | 1 | 31.03.2023 | Практическая работа; |
| 54. | Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации                                           | 1 | 0 | 1 | 06.04.2023 | Практическая работа; |
| 55. | Разновидности ходьбы и бега.                                                                                 | 1 | 0 | 1 | 07.04.2023 | Практическая работа; |
| 56. | Разновидности ходьбы и бега. Подвижная игра «Смена сторон».                                                  | 1 | 0 | 1 | 20.04.2023 | Практическая работа; |
| 57. | Бег по узкому коридору (с изменением длины и частоты шагов). Подвижные игры « Гуси-Лебеди», «Кот проснулся». | 1 | 0 | 1 | 21.04.2023 | Практическая работа; |
| 58. | Прыжок в длину с места.                                                                                      | 1 | 0 | 1 | 27.04.2023 | Практическая работа; |
| 59. | Отработка навыков прыжок в длину с места.                                                                    | 1 | 0 | 1 | 28.04.2023 | Практическая работа; |
| 60. | Закрепление навыка прыжка в длину с места.                                                                   | 1 | 0 | 1 | 04.05.2023 | Практическая работа; |
| 61. | Прыжок в высоту с прямого разбега .Подвижная игра «Смена сторон».                                            | 1 | 0 | 1 | 05.05.2023 | Практическая работа; |

|     |                                                                                |   |   |   |            |                      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|------------|----------------------|
| 62. | Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | 0 | 1 | 11.05.2023 | Практическая работа; |
| 63. | Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры | 1 | 0 | 1 | 12.05.2023 | Практическая работа; |
| 64. | Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3 – 4 м.  | 1 | 0 | 1 | 18.05.2023 | Практическая работа; |
| 65. | Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 6 м.    | 1 | 1 | 0 | 19.05.2023 | Зачет;               |
| 66. | Игры по желанию детей. Подведение итогов года                                  | 1 | 0 | 1 | 25.05.2023 | Практическая работа; |
| 67. |                                                                                | 0 |   |   |            |                      |
| 68. |                                                                                | 0 |   |   |            |                      |
| 69. |                                                                                | 0 |   |   |            |                      |
| 70. |                                                                                | 0 |   |   |            |                      |
| 71. |                                                                                | 0 |   |   |            |                      |
| 72. |                                                                                | 0 |   |   |            |                      |
| 73. |                                                                                | 0 |   |   |            |                      |
| 74. |                                                                                | 0 |   |   |            |                      |
| 75. |                                                                                | 0 |   |   |            |                      |
| 76. |                                                                                | 0 |   |   |            |                      |
| 77. |                                                                                | 0 |   |   |            |                      |
| 78. |                                                                                | 0 |   |   |            |                      |
| 79. |                                                                                | 0 |   |   |            |                      |
| 80. |                                                                                | 0 |   |   |            |                      |
| 81. |                                                                                | 0 |   |   |            |                      |
| 82. |                                                                                | 0 |   |   |            |                      |
| 83. |                                                                                | 0 |   |   |            |                      |
| 84. |                                                                                | 0 |   |   |            |                      |



|                                        |  |    |   |    |  |  |
|----------------------------------------|--|----|---|----|--|--|
| 85.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 86.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 87.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 88.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 89.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 90.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 91.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 92.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 93.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 94.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 95.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 96.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 97.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 98.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| 99.                                    |  | 0  |   |    |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ<br>ПО ПРОГРАММЕ |  | 66 | 7 | 59 |  |  |

### **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 КЛАСС/МАТВЕЕВ А.П., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО  
«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО  
«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.

-ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 2019Г.

-КОВАЛЬКО В.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. М., «ВАКО» 2018.

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

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/>

<https://resh-edu.ru>

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

№п/п Материально – техническое обеспечение Кол-во

- 1 Мячи для метания 8
- 2 Гранаты учебные (500, 700 гр.) 3
- 3 Ядро 1
- 4 Гиря (16 кг) 1
- 5 Скамейки гимнастическая 4
- 6 Набор гимнастических матов 1
- 7 Гимнастический козел 1
- 8 Гимнастический конь 1
- 9 Канат для перетягивания 1
- 10 Скакалки 20
- 11 Мостик гимнастический подкидной 1
- 12 Щит баскетбольный игровой 2
- 13 Кольца баскетбольные 2
- 14 Волейбольные стойки 2
- 15 Волейбольная сетка 2
- 16 Мяч баскетбольный 20
- 17 Мяч волейбольный 15
- 18 Мяч футбольный 10
- 19 Комплект лыж 30
- 20 Перекладина навесная 5
- 21 Перекладина гимнастическая 1
- 22 Брусья гимнастические 1
- 23 Стол для настольного тенниса 3
- 24 Ракетки для настольного тенниса 8
- 25 Ракетки для бадминтона 10
- 26 Секундомер электронный 2
- 27 Рулетка измерительная 1

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

- 1.Видеофильм
2. Компьютер.
3. Цифровой проектор
4. Экран настенный

