

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА» с. ВИЗИНГА  
(МБОУ «СОШ» с. ВИЗИНГА)

РАССМОТРЕНО  
МО учителей начальных классов  
Руководитель МО Лобанова Н.В.

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБОУ «СОШ» с. Визинга  
Протокол № 5  
от 03.10.2022г.



Директор МБОУ «СОШ» с. Визинга  
Г.В. Паршукова

Приказ №338 от 03.10.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(ID 3537819)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Пешкина Надежда  
Николаевна,  
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 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

№ 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				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	1	0	0	01.09.2022 02.09.2022	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 наблюдение 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/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://edsou.ru/">https://edsou.ru/</a>
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	1	0	0	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;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://edsou.ru/">https://edsou.ru/</a>
Итого по разделу		1						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0	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/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://edsou.ru/">https://edsou.ru/</a>
3.2.	Осанка человека	1	0	0	19.09.2022 23.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://edsou.ru/">https://edsou.ru/</a>

3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	0	26.09.2022 30.09.2022	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; 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; 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);	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://edsou.ru/">https://edsou.ru/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1	0	0		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://edsou.ru/">https://edsou.ru/</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	2	0	0		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/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://edsou.ru/">https://edsou.ru/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</i>	3	0	0		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/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://edsou.ru/">https://edsou.ru/</a>



4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3	0	0		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; перекидывание 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/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://edsou.ru/">https://edsou.ru/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	3	0	1		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;	Контрольная работа; Устный опрос; практическая работа;;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://edsou.ru/">https://edsou.ru/</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	4	0	0		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;	Устный опрос; практическая работа;;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://edsou.ru/">https://edsou.ru/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	12	0	2		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;	Контрольная работа; Устный опрос; практическая работа;;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://edsou.ru/">https://edsou.ru/</a>

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	5	0	1		<p>;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);</p>	Контрольная работа; Устный опрос; практическая работа;;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://edsou.ru/">https://edsou.ru/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	5	0	1		<p>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);;</p> <p>разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;</p> <p>обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;;</p> <p>обучаются прыжку в длину с места в полной координации;</p>	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://edsou.ru/">https://edsou.ru/</a>
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	4	0	0		<p>наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;</p> <p>разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);;</p> <p>разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);;</p> <p>разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);;</p> <p>разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;</p>	Контрольная работа; практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://edsou.ru/">https://edsou.ru/</a>
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	9	0	0		<p>разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;;</p> <p>разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;</p> <p>обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);;</p> <p>играют в разученные подвижные игры;</p>		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://edsou.ru/">https://edsou.ru/</a>
Итого по разделу		51						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	1	0		<p>демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p>	Контрольная работа; Устный опрос; практическая работа;;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://edsou.ru/">https://edsou.ru/</a>

Итого по разделу	10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	1	5	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Урок физической культуры в школе.	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Режим дня школьника.	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
3.	История лёгкой атлетики. Виды лёгкой атлетики. Инструктаж по ТБ.	1	0	0	09.09.2022	Устный опрос;
4.	Разновидности ходьбы. Равномерное передвижение в ходьбе в колонне по одному (по команде, с изменением скорости).	1	0	0	13.09.2022	Устный опрос;
5.	Равномерный бег в колонне по одному.	1	0	0	16.09.2022	Устный опрос;
6.	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	1	0	0	20.09.2022	Устный опрос;
7.	Чередование в колонне по одному ходьбы и бега.	1	0	0	23.09.2022	Устный опрос;
8.	Чередование в колонне по одному ходьбы и бега с разной скоростью передвижения.	1	0	1	27.09.2022	Устный опрос;
9.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте.	1	0	0	30.09.2022	Устный опрос;
10.	Прыжки с продвижением вперед.	1	0	0	04.10.2022	Устный опрос;
11.	Прыжки вверх из полуприседа на месте, с поворотом в правую и левую сторону.	1	0	0	07.10.2022	Устный опрос;
12.	Прыжки в длину с места.	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;

13.	Прыжки на одной ноге по разметкам, прыжки на заданное расстояние.	1	0	0	14.10.2022	Устный опрос;
14.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны. Многоскоки.	1	0	0	18.10.2022	Устный опрос;
15.	Бег по разметкам с ускорением. Бег с ускорением и последующим отталкиванием.	1	0	0	21.10.2022	Практическая работа;
16.	Прыжок в длину и высоту с прямого разбега.	1	0	0	25.10.2022	Устный опрос;
17.	Основные правила личной гигиены и гигиенические процедуры.	1	0	0	28.10.2022	Устный опрос;
18.	Осанка человека. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1	0	0	08.11.2022	Устный опрос;
19.	Утренняя зарядка и физкультминутки. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	0	0	11.11.2022	Устный опрос;
20.	Правила поведения на уроке физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале. Инструктаж по ТБ.	1	0	0	15.11.2022	Устный опрос;
21.	Физические упражнения: исходные положения. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.	1	0	0	18.11.2022	Устный опрос;
22.	Основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений (стойки, упоры, седы, положения лёжа).	1	0	0	22.11.2022	Устный опрос;

23.	Упражнение для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Повороты стоя на месте вправо, влево, кругом.	1	0	0	25.11.2022	Устный опрос;
24.	Организуящие команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги	1	0	0	29.11.2022	Устный опрос;
25.	Отработка навыков выполнения организующие команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги	1	0	0	02.12.2022	Устный опрос;
26.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг, гимнастический бег).	1	0	0	06.12.2022	Устный опрос;
27.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно.	1	0	0	09.12.2022	Устный опрос;

28.	Комплекс упражнений с скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Выполнения подскоков и прыжков через скакалку вперёд, назад .	1	0	0	13.12.2022	Устный опрос;
29.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания мышц спины.	1	0	0	16.12.2022	Устный опрос;
30.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1	0	0	20.12.2022	Устный опрос;
31.	Группировка, кувырок в сторону.	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
32.	Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	1	0	0	27.12.2022	Устный опрос;
33.	Способы подбора одежды, обуви и лыжного инвентаря для занятий по лыжной подготовке.	1	0	0	13.01.2023	Устный опрос;
34.	Строевые команды в лыжной подготовке.	1	0	0	17.01.2023	Устный опрос;
35.	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	0	0	20.01.2023	Устный опрос;
36.	Отработка навыков переноски лыж к месту занятия.	1	0	0	24.01.2023	Устный опрос;
37.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	0	27.01.2023	Устный опрос;

38.	Отработка навыков передвижения на лыжах ступающим шагом (без палок)	1	0	0	31.01.2023	Устный опрос;
39.	Передвижение на лыжах ступающим шагом по учебной дистанции.	1	0	0	03.02.2023	Устный опрос;
40.	Преодоление подъёмов ступающим шагом («ёлочкой», «полуёлочкой», «лесенкой»).	1	0	0	07.02.2023	Устный опрос;
41.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	0	10.02.2023	Устный опрос;
42.	Отработка навыков передвижения на лыжах скользящим шагом ( без палок).	1	0	0	14.02.2023	Устный опрос;
43.	Передвижение на лыжах скользящим шагом по учебной дистанции.	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
44.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1	0	0	28.02.2023	Устный опрос;
45.	Отработка навыков выполнения изученных упражнений.	1	0	0	03.03.2023	Устный опрос;
46.	Торможение способом «плуг».	1	0	0	07.03.2023	Устный опрос;
47.	Отработка навыков торможения способом «плуг».	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
48.	Организация, подготовка и правила подвижных игр. Разновидность подвижных игр. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Инструктаж по ТБ.	1	0	0	14.03.2023	Устный опрос;



49.	Правила организации и проведения подвижной игры «Вызов номеров».	1	0	0	17.03.2023	Устный опрос;
50.	Правила организации и проведения подвижной игры «Охотники и утки».	1	0	0	21.03.2023	Устный опрос;
51.	Правила организации и проведения подвижной игры «Море волнуется раз».	1	0	0	24.03.2023	Устный опрос;
52.	Правила организации и проведения подвижной игры «Ловишки с мячом».	1	0	0	04.04.2023	Устный опрос;
53.	Правила организации и проведения спортивной игры «Пионербол».	1	0	0	07.04.2023	Устный опрос;
54.	Правила организации и проведения спортивной игры «Баскетбол».	1	0	0	11.04.2023	Устный опрос;
55.	Правила организации и проведения спортивной игры «Волейбол».	1	0	0	14.04.2023	Устный опрос;
56.	Правила организации и проведения спортивной игры «Футбол».	1	0	0	18.04.2023	Устный опрос;
57.	История Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1	0	0	21.04.2023	Устный опрос;
58.	Смешанное передвижение 1 км. Подготовка к выполнению нормативных требований и развитие основных физических качеств.	1	0	0	25.04.2023	Тестирование;
59.	Челночный бег 3*10 м. Бег на 30 м. Подготовка к выполнению нормативных требований и развитие основных физических качеств.	1	0	0	28.04.2023	Тестирование;

60.	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подготовка к выполнению нормативных требований и развитие основных физических качеств.	1	0	0	02.05.2023	Тестирование;
61.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подготовка к выполнению нормативных требований и развитие основных физических качеств.	1	0	0	05.05.2023	Тестирование;
62.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подготовка к выполнению нормативных требований и развитие основных физических качеств.	1	0	0	12.05.2023	Тестирование;
63.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подготовка к выполнению нормативных требований и развитие основных физических качеств	1	0	0	16.05.2023	Тестирование;
64.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подготовка к выполнению нормативных требований и развитие основных физических качеств.	1	0	0	19.05.2023	Тестирование;
65.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. Подготовка к выполнению нормативных требований и развитие основных физических качеств.	1	0	0	23.05.2023	Тестирование;
66.	Обобщающий урок по итогам 1 класса. Контрольные задания.	1	1	0	26.05.2023	Контрольная 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 ПО ПРОГРАММЕ	66	1	5
--	----	---	---

## **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**

1. Лепёшкин В.А. Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах. 1-11 классы: методическое пособие. – М.: Дрофа, 2006.
2. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы: методическое пособие. – М.: Дрофа, 2010
3. Погадаев Г.И. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: методическое пособие.–М.:Дрофа,2006

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

<https://edsoo.ru/>

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

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

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные, набивные), гимнастические снаряды (гимнастический козёл, гимнастические маты), скакалки, шведские стенки, лыжи, гантели – 0,5кг, малый спортивный зал

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

Мячи (волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные, набивные), гимнастические снаряды (гимнастический козёл, гимнастические маты), скакалки, шведские стенки, лыжи, гантели – 0,5кг, малый спортивный зал

