

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Иркутской области

Муниципальное образование "Нижнеудинский район"

МКОУ "Костинская СОШ"

РАССМОТРЕНО  
методическим объединением  
учителей

\_\_\_\_\_  
Протокол №1  
от "31" 082022 г.

СОГЛАСОВАНО  
заместитель директора

\_\_\_\_\_ Д.Н.Иванова  
Протокол №  
от "31" 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
и.о.директора

\_\_\_\_\_ О.Р.Саламатина  
Приказ №93-од  
от "31" 082022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 5152066)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Лошакова Евгения Анатольевна  
учитель начальных классов



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 96 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

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

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

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

### Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультурминуток, 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 физкультурминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	2	0	0	02.09.2022 06.09.2022	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	2	0	1	07.09.2022 09.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		2						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0	0	13.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	0	14.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>



3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	1	16.09.2022	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://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1	0	1	20.09.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	5	0	5	21.09.2022 30.09.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	5	0	5	04.10.2022 12.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Гимнастические упражнения</b>	5	0	5	14.10.2022 25.10.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложной 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://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0	4	26.10.2022 09.11.2022	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	5	0	5	11.11.2022 07.12.2022	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;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	5	0	5		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;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	12	0	12	09.12.2022 27.12.2022	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	28.12.2022 20.01.2023	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	4	0	4	24.01.2023 30.01.2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	24	0	24	31.01.2023 10.04.2023	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);; играют в разученные подвижные игры;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		74						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	18	0	18	12.04.2023 31.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a> <a href="https://galhar.jimdofree.com">https://galhar.jimdofree.com</a> <a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	94				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения план	Дата изучения факт
		всего	конт роль ные рабо ты	практические работы		
1.	ТБ на уроке физической культуры. Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	1	2.09.	
2.	Что понимается под физической культурой. Урок физической культуры в школе	1	1	0	6.09	
3.	Режим дня школьника История Олимпийских игр.	1	0	1	7.09	
4.	Режим дня школьника. Олимпийские игры в России	1	1	0	9.09	
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры . Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	1	13.09	
6.	Осанка человека	1	0	1	14.09	
7.	Утренняя зарядка и физкультминутка в режиме дня школьника	1	0	1	16.09	
Гимнастика с основами акробатики.						
8.	Техника безопасности на уроке физическая культура. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь	1	0	1	20.09	
9.	Исходные положения в физических упражнениях. : «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно»	1	0	1	21.09	
10.	Исходные положения в физических упражнениях. Организующие команды: «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись	1	0	1	23.09	
11.	Исходные положения в физических упражнениях Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь»,	1	0	1	27.09	
12-13	Исходные положения в физических упражнениях. «В две шеренги становись».	2	0	2	28.09 30.09	
14.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	4.10	
15.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	5.10	
16	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1	7.10	

17-18.	Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	2	0	1	11.10 12.10	
19.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения. Отработка навыков выполнения приставных шагов вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	14.10	
20.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1	18.10	
21.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения. Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1	19.10	
22.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения. Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	1	21.10	
23.	Гимнастика с основами акробатики. Гимнастические упражнения. Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	1	25.10	
24.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Отработка навыков выполнения шагов с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	1	26.10	
25.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	0	1	28.10	
26.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Основные танцевальные позиции у опоры	1	0	1	8.11	
27.	Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	1	9.11	
28	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке. ТБ на уроках лыжной подготовки..	1	0	1	11.11	
29	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке. История развития лыж и лыжного спорта	1	0	1	15.11	
30	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь.	1	0	1	16.11	
31	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке. Подбор палок и лыж..	1	0	1	18.11	
32	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке. Переноска лыж и палок. Надевание лыж	1	0	1	22.11	
33	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим шагом. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Техника ступающего шага. Распределение массы тела в стойке устойчивости. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом	1	0	1	23.11	
34	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	1	0	1	25.11	

35	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Передвижение по учебному кругу	1	0	1	29.11	
36	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног.	1	0	1	30.11	
37	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Скользящий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъём в гору «лесенкой» наискось	1	0	1	2.12	
38.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой.	1	0	1	6.12	
39.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («эшапе») — колено вперёд попеременно каждой ногой	1	0	1	7.12	
40.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	1	9.12	
41	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Отработка навыков выполнения упражнения на равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой.	1	0	1	13.12	
42.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Повороты в обе стороны на 45	1	0	1	14.12	
43.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	1	0	1	16.12	
44	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	20.12	
45.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. Отработка навыков бега, сочетаемого с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	21.12	
46.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Челночный бег. Бег в равномерном темпе. Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации.	1	0	1	23.12	
47.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Закрепление навыков выполнения упражнений для развития координации. . Бег с ускорением. Бег 30м	1	0	1	27.12	
49.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	28.12	
50.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. . Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	1	17.01	
51.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1	18.01	
52.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1	20.01	
53.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	0	1	24.01	
54.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места.	1	1	0	25.01	
55.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1	27.01	

56.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1	31.01	
57.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1	1.02	
58.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	1	0	3.02	
59.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1	7.02	
60.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1	8.02	
61.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1	10.02	
62.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей	1	0	1	21.02	
63.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь»	1	0	1	22.02	
64.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь»	1	0	1	24.02	
65.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	28.02	
66.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1	1.03	
67.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1	3.03	
68.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	7.03	
69.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	10.03	
70.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	14.03	
71.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	15.03	
72.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	17.03	
73.	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	21.03	

74.	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. Подвижные игры «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире»	1	0	1	22.03	
75.	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1	24.03	
76.	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1	4.04	
77	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1	5.04	
78	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1	7.04	
79	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	11.04	
80	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой..	1	0	1	12.04	
81	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1	14.04	
82	Подвижные и спортивные игры.Подвижные игры. Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1	18.04	
83	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Челночный бег 3*10,	1	0	1	19.04	
84	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег 30 метров	1	0	1	21.04	
85	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1	25.04	
86	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подтягивания на высокой и низкой перекладине,	1	0	1	26.04	
87	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1	28.04	
88	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Прыжок в длину с места,	1	0	1	2.05	
89	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1	3.05	
90	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1	5.05	
91	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание мяча в цель	1	0	1	10.05	
92	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание мяча в цель	1	0	1	12.05	
93	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Прыжок в длину с места,	1	0	1	16.05	
94	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание мяча на дальность с места	1	0	1	17.05	



95	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Метание мяча на дальность с места	1	0	1	19.05	
96	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Повороты на месте переступанием	1	0	1	23.05	
97	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Повороты на месте переступанием	1	0	1	24.05	
98	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Поднимания туловища из положения лёжа на спине	1	0	1	26.05	
99	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Поднимания туловища из положения лёжа на спине	1	0	1	30.05	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПОПРОГРАММЕ		99		10	99	

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Копотева Г.Л. Организация урока в соответствии с современными требованиями
2. Требования к современному уроку
3. Рекомендации по организации рефлексии на уроках в начальной школе
4. Открытый урок. Методические рекомендации для преподавателей

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/srednyaya-i-starshaya-shkola/fizicheskaya-kultura/metodicheskie-materialy.html>
2. [https://фцомофв.пф/activities/org\\_metod/page541/](https://фцомофв.пф/activities/org_metod/page541/)
3. <https://www.gcro.ru/fizra-metmat>

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Скамейка гимнастическая
2. Мостик гимнастический подпружиненный
3. Мат гимнастический прямой
4. Перекладина гимнастическая навесная
5. Стойки для прыжков в высоту
6. Планка для прыжков
7. Мяч для метания
8. Набор для подвижных игр
9. Комплект для проведения спортмероприятий
10. Комплект судейский
11. Музыкальный центр
12. Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.
13. Ворота для минифутбола
14. Мяч баскетбольный
15. Мяч футбольный
16. Мяч волейбольный

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1. Журнал учета результатов
2. Секундомер
3. Рулетка
4. Линейка
5. Фишки
6. Перекладина



