

Рабочая программа  
учебного предмета «Физическая  
культура»  
1 класс

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Мурманской области

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗАТО Г. СЕВЕРОМОРСК СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

РАССМОТРЕНО  
МО учителей химии, биологии,  
географии, ОБЖ и физической  
культуры

\_\_\_\_\_ Бурова Е.С

Протокол №\_\_

от " \_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_ Шевченко Е. П

Приказ №\_\_

от " \_\_ " \_\_\_\_\_ 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 3982688)

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Цыба Светлана Николаевна,  
учитель физической культуры

Североморск 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «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, информационнокоммуникативных 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	Осн. напр. во сп. деят.
		всего	контрольные работы	практические работы					
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>									
1.1.	Что понимается под физической культурой	2	0	0		Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя; просмотр видеофильмов и иллюстративного материала):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="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	1,2,3,4,5
Итого по разделу		2							
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>									
2.1.	Режим дня школьника	2	0	0		Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем; использование иллюстративного материала):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="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	4,5
Итого по разделу		2							
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>									
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>									
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем; использование видеофильмов и иллюстративного материала):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="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	4,5
3.2.	Осанка человека	1	0	0		Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий; рисунков; видеоматериала):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 прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	4,5,8

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1		<p>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»(рассказ учителя; использование видеофильмов; иллюстративного материала):обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как; комплексе физических упражнений;</p> <p>её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности;</p> <p>приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте(упражнениянаусилениеактивностидыхания; кровообращения внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки;</p> <p>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);</p>	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	3,4,5,8
Итого по разделу		3							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		<p>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»(учебный диалог):знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры;</p> <p>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.;</p>	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	3,4,5,8
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	2		<p>Тема «Исходные положения в физических упражнениях»(использование показа учителя; иллюстративного материала; видеофильмов):знакомятся с понятием «исходное положение» значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя;</p> <p>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).;</p>	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	3,4,5,8

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	3		Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя; иллюстративного материала; видеофильмов):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.;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	3,4,5,8
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	4		Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя; иллюстративного материала; видеофильмов):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 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).;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	3,4,5,8
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0	4		Тема «Акробатические упражнения»(практическое занятие в группах с использованием показа учителя; иллюстративного материала; видеофильмов);наблюдают и анализируют образцы техники учителя; контролируют её выполнение другими учащимися; помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке; толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках; толчком двумя ногами;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	3,4,5,8
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	0		Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» (практическое занятие с использованием показа учителя; иллюстративного материала; видеофильмов):по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»;«Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	3,4,5,8

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	0	10		Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с использованием показа учителя; иллюстративного материала; видеофильмов):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 в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной; Координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	3,4,5,8
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	5	0	5		Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя; рисунки; видеоматериалы):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).;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	3,4,5,8
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	3	0	3		Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя; видеоматериал; рисунки):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 прыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации.;	Зачет;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	3,4,5,8

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	4	0	4		Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»(объяснение и образец учителя; видеоматериал; рисунки):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 перед 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;	Зачет;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	3,4,5,8
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	13	0	13	0	Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя; видеоматериал):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;	Практическая работа;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	3,4,5,8
Итого по разделу		52							
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	7	0	0		Рефлексия:демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет;	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>	1,2,5,8
Итого по разделу		7							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	50					

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Виды спорта и занятия физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры. Известные виды спорта , примеры упражнений, которые умеют выполнять	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
3.	Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа;
4.	Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;
5.	Одиночный отбив мяча от пола. Игровые задания с мячом.	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
6.	Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
7.	Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
8.	Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
9.	Равномерное передвижение в ходьбе и 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);	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;

10.	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера; равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью; равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
11.	Равномерному бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде) равномерному бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
12.	Связь личной гигиены с состоянием здоровья. Гигиенические процедуры и правила их выполнения. Время проведения гигиенических процедур в режиме дня.	1	0	0	11.10.2022	Устный опрос;
13.	Прыжок с места. Правила выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа;
14.	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.	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;

15.	Целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).	1	0	0	21.10.2022	Устный опрос;
16.	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	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
17.	Последовательность выполнения упражнений в комплексе утренней зарядки Связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности.	1	0	0	28.10.2022	Устный опрос;
18.	Рефлексия:демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО(7/1)	1	0	0	08.11.2022	Тестирование;

19.	Правила поведения на уроках физической культуры, требования к обязательному их соблюдению; форма одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях ,во время прогулок на открытом воздухе.	1	0	0	11.11.2022	Устный опрос;
20.	Понятие «исходное положение» значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; требования к выполнению отдельных исходных положений;	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;
21.	Основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению(стойки; упоры; седы, положения лёжа).	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
22.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» выполнение отдельных технических элементов;	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
23.	Способы построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два) повороты, стоя на месте(вправо, влево)	1	0	0	25.11.2022	Зачет;

24.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты, стоя на месте(вправо, влево); передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
25.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом), упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу).	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;
26.	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом), упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу).	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;

27.	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), упражнения в гимнастических прыжках(прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).	1	0	1	10.12.2022	Практическая работа;
28.	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), упражнения в гимнастических прыжках(прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
29.	Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе;	1	0	0	13.12.2022	Зачет;
30.	Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе;	1	0	1	17.12.2022	Практическая работа;

31.	Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
32.	Сгибание рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	24.12.2022	Практическая работа;
33.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО(7)	1	0	0	28.12.2022	Тестирование;
34.	Сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, возможная связь между ними	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
35.	Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
36.	Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
37.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО(10)	1	0	0	20.01.2023	Тестирование;
38.	Выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу. Способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;

39.	Выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу. Способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
40.	Выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу. Способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
41.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом,	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
42.	Разучивание и совершенствование техники ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
43.	Разучивание и совершенствование техники ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
44.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;
45.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж,	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
46.	Отдельные элементы техники передвижения скользящим шагом(по фазам движения и в полной координации	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;

47.	Отдельные элементы техники передвижения скользящим шагом(по фазам движения и в полной координации)	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
48.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствование её во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
49.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствование её во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	10.03.2023	Зачет;
50.	Техника передвижения ступающим и скользящим шагом в полной координации и совершенствование её во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
51.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО(7)	1	0	1	17.03.2023	Тестирование;
52.	Таблица режима дня и правила её оформления.	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа;
53.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге, равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью, равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;

54.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге, равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью, равномерный бег в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
55.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО(7)	1	0	0	07.04.2023	Тестирование;
56.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Тема Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	1	0	0	11.04.2023	Зачет;
57.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0	14.04.2023	Зачет;
58.	Техника выполнения прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
59.	Техника выполнения прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
60.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО(7)	1	0	0	25.04.2023	Тестирование;
61.	Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
62.	Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;

63.	Одиночный отбив мяча от пола. Игровые задания с мячом.	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
64.	Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола.	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
65.	Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола.	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа;
66.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО(7)	1	0	0	19.05.2023	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	50		

## **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: Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/ Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

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

Оборудование спортивного зала

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Оборудование спортивного зала

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

Оборудование спортивного зала