

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Муниципальное образование Кимовский район**

**МКОУ Казановская СОШ имени**

**Героя Советского Союза Бодрова А. Ф.**

**РАССМОТРЕНО**

**Педагогическим  
советом**

\_\_\_\_\_  
Яковлева Н.Н.  
Протокол № 1 от «21» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор**

\_\_\_\_\_  
Яковлева Н.Н.  
Приказ № 52 от «21» 08  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2385178)

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 1 класса**

**п. Казановка 2023**

## 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 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. На вариативную часть отводится 1 час в неделю на внеурочную деятельность (суммарно - 34 часа) по разделу "Прикладно-ориентированная физическая культура." Содержание этого раздела направлено на развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр и подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

## 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 ошибках;
- 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				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	1	0	0		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/subject/lesson/5739/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	1	0	0		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);	Письменный контроль;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	0.5	0	0		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	0.5	0	0		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;;	Устный опрос;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	2	0	0		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; практическая работа;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Устный опрос;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1		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);	Практическая работа;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	0	2		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;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	5	0	5		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	0	5		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;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	2		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	0	10		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;;	Практическая работа;	Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	8	0	8		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);;	Практическая работа;	Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с места</b>	6	0	6		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;;	Практическая работа;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	6	0	6		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;	Практическая работа;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	18	0	18		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;	URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Итого по разделу		64						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	4	0	4		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>
Итого по разделу		4						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила поведения на уроках физической культуры. Что понимается под физической культурой. Обучение технике прыжка в длину с места.	1	0	1		Устный опрос;
2.	Модуль " Лёгкая атлетика". Режим дня школьника. Обучение технике метания малого мяча в вертикальную цель и высокому старту с последующим ускорением.	1	0	1		Устный опрос;
3.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Прыжок в длину с места. Закрепление техники высокого старта и метания малого мяча в вертикальную цель.	1	0	1		Практическая работа;
4.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге, в колонне по одному с изменением скорости. Прыжок в длину с места. Медленный бег до 4 мин.	1	0	1		Практическая работа;
5.	Разновидности ходьбы и бега. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Прыжок в длину с места и техника метания мал. мяча в вертикальную цель с 6 м..	1	0	1		Практическая работа;
6.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Сдача норм комплекса ГТО - бег 30 м. Прыжок в длину с места. Медленный бег до 4 мин.	1	0	1		Практическая работа;

7.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Учет техники высокого старта с последующим ускорением. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами,	1	0	1		Практическая работа;
8.	Совершенствование техники выполнения СБУ и СПУ, Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Прыжок высоту с места толчком двумя ногами.	1	0	1		Практическая работа;
9.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Сдача норматива ГТО- метание мяча в цель - дистанция 6 м. Различные эстафеты с предметами.	1	0	1		Практическая работа;
10.	Совершенствование СБУ, СПУ. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Сдача норм ГТО - челночный бег - 3х 10 м.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Модуль " Спортивные и подвижные игры". СПУ на одной ноге и обеих ногах на месте и с продвижением. . Баскетбол: ведение мяча на месте, обучение ловле и передачи мяча в парах. П/И " Зайцы в огороде".	1	0	1		Практическая работа;
12.	Ведение мяча на месте. Обучение ловли и передачи мяча в парах. Подвижная игра " Попрыгунчики - воробушки"	1	0	1		Практическая работа;

13.	Модуль " Гимнастика с основами акробатики" Правила поведения на уроках физической культуры. со скакалкой. Сдача норм ГТО - подтягивание на перекладине. Под. игра" День, ночь"	1	0	1		Практическая работа;
14.	Строевые упражнения: пороты направо и налево; передвижение в: колонне по одному с равномерной скоростью. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. П/игра на внимание.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Обучение подъему туловища из пол. лёжа на спине и животе.Выполнение упражнений на гибкость. Отработка техники выполнения группировок. Упражнения на укрепление мышц пресса.	1	0	1		Практическая работа;
16.	Обучение подъему ног из положения лежа на животе.Кувырок вперед. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно».	1	0	1		Практическая работа;
17.	Построение в шеренгу и перестроение из одной шеренги в две стоя на месте.. Группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Кувырок вперед. Прыжок в упоре на руках толчком двумя ногами.	1	0	1		Практическая работа;

18.	Строевые упражнения - отработка. Обучение сгибанию рук в положении упор лежа. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Игра «Ниточка иголочка»	1	0	1		Практическая работа;
19.	Строевые и порядковые упражнения .Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
20.	Передвижение в: колонне по одному с равномерной скоростью.Выполнение висы и упоров на гим. снарядах(гим. стенке, низ. перекладине, гим. скамейке). Прыжки с короткой скакалкой.	1	0	1		Практическая работа;
21.	Освоение навыков лазанья и перелезания.Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Развитие координационных способностей и правильной осанки.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Подтягивание, лежа на животе на горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гим. скамейку.	1	0	1		Практическая работа;
23.	Лазание по гим.стенке в горизонтальном и вертикальном направлении в правую и левую стороны, вверх и вниз.	1	0	1		Практическая работа;

24.	Преодоление полосы препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, лазание по-пластунски; лазание по гим. стенке.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по гимнастической стенке с перехватом и перестановкой ног.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Продвижение по рейке гим. скамейки с предметами и без предметов, с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Модуль "Лыжная подготовка". Значение занятия лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Понятие об обморожении.	1	0	1		Устный опрос;
28.	Техника безопасности на занятиях лыжами. Строевые команды в лыжной подготовке. Переноска и надевание лыж. Основная стойка лыжника. Техника ступающего шага (без палок) - выполнение имитационных упражнений.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Строевые команды в лыжной подготовке. Переноска и надевание лыж. Техника ступающего шага и скользящего шага (без палок).	1	0	1		Практическая работа;
30.	Построение с лыжами в руках, укладка лыж на снег и надевание креплений. Обучение ступающему шагу.	1	0	1		Практическая работа;

31.	Двигательные действия без палок. Повороты переступанием. Игра «У кого лучше».	1	0	1		Практическая работа;
32.	Повороты переступанием. Передвижение на лыжах ступающим шагом( без палок). Двигательные действия без палок.	1	0	1		Практическая работа;
33.	Техника выполнения скользящего шага без палок на дистанции до 500 м. Игра " Солнышко"	1	0	1		Практическая работа;
34.	Историческое путешествие " Зарождение древних Олимпийских игр". Дальнейшее обучение техники скользящего шага .	1	0	1		Практическая работа;
35.	Техника передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. До 1 км. Повороты переступанием. Игра «Солнышко»	1	0	1		Практическая работа;
36.	Прохождение дистанции до 1 км. ступающим и скользящим шагом. Игра" На буксире".	1	0	1		Практическая работа;
37.	Эстафеты с этапами до 500 м. с поворотами - для развития скоростных качеств. Подъём и спуск под уклон. Игра" На буксире"	1	0	1		Практическая работа;
38.	Сдача норм комплекса ГТО - Передвижение на лыжах с переменной скоростью до 1000 м. с палками.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Модуль" Подвижные и спортивные игры"С. Б. У. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. П/И «Прыгающие воробьишки».	1	0	1		Практическая работа;

40.	Сдача норматива ГТО – наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Отработка ловли и передачи мяча в парах. Различные виды салок. 1 ч	1	0	1		Практическая работа;
41.	Строевые упражнения: совершенствование перестроения из одной шеренги в две. Игры «Третий лишний», «Воробьи и вороны».	1	0	1		Практическая работа;
42.	Комплекс УГГ, Подвижные игры «Передал, садись!» «Два Мороза». Упражнения на релаксацию.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Подвижные игры «Передал, садись!» «Два Мороза». Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
44.	Инструктаж по Т/Б «Подвижные игры». Строевые упражнения. Баскетбол: обучение технике ведения мяча в шаге и на месте. Зачем нужна сила?	1	0	1		Практическая работа;
45.	Комплекс ОРУ (типа зарядки). Встречные эстафеты с этапом 20 м. Закрепление техники ведения мяча в шаге и на месте. Игра «Мы – физкультурники».	1	0	1		Практическая работа;
46.	Совершенствование СБУ и СПУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах. Игры «Мышеловка», «Два Мороза».	1	0	1		Практическая работа;
47.	Совершенствование СБУ и СПУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча в парах. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;

48.	Комплекс ОРУ с гимнастикой – скакалкой. Учёт - техники ловли и передачи мяча в парах. Игры «По своим местам».	1	0	1		Практическая работа;
49.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастикой – скакалкой. Игра «Гуси – лебеди».	1	0	1		Практическая работа;
50.	СПУ: на одной ноге и на обеих ногах на месте и с продвижением. Сдача норматива ГТО – метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров. Ловля и передача мяча в парах.	1	0	1		Практическая работа;
51.	Учёт ловли и передачи мяча в парах. Закрепление ловли и передачи мяча в движении. Игра «У ребят порядок строгий».	1	0	1		Практическая работа;
52.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Сдача норматива ГТО - челночный бег 3*10 м. Подвижные игры: «Пустое место», «Волк во рву».	1	0	1		Практическая работа;
53.	Техника СБУ и СПУ. Совершенствование ловли и передачи мяча в движении. Игра «Перестрелка».	1	0	1		Практическая работа;
54.	Модуль " Лёгкая атлетика" Инструктаж по Т/Б «Лёгкая атлетика». Обучение технике прыжка в длину с места. Сдача норматива ГТО – челночный бег 3 *10 метров .	1	0	1		Практическая работа;

55.	Закрепление техники прыжка в длину с места. Обучение технике метания мяча с 3 – 4 м в цель. Игра «Мышеловка».	1	0	1		Практическая работа;
56.	Совершенствование техники прыжка в длину с места. Закрепление техники метания мяча с 3 – 4 м в цель. Игра «Зайка».	1	0	1		Практическая работа;
57.	Обучение технике метания мяча на дальность. Совершенствование техники метания мяча с 3 – 4 м в цель. Различные виды салок.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Сдача норматива ГТО - прыжок в длину с места. Закрепление техники метания мяча на дальность. Упражнения на релаксацию.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Совершенствование техники метания мяча с 3 – 4 м в цель. Совершенствование техники прыжка со скакалкой. Игра «Кот и мышь».	1	0	1		Практическая работа;
60.	Сдача норматива ГТО – метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров. Отработка техники метания мяча на дальность. Различные виды салок.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Сдача норматива ГТО - челночный бег 3*10 м. Подвижные игры: «Пустое место», «Волк во рву».	1	0	1		Практическая работа;
62.	Совершенствование техники СБУ и СПУ, Бег по слабопересечённой местности. Игра «К своим флажкам».	1	0	1		Практическая работа;

63.	Строевые упражнения. Совершенствование техники прыжка со скакалкой. Игра «Перемена мест».	1	0	1		Практическая работа;
64.	Сдача норматива ГТО – метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров. Совершенствование техники метания мяча на дальность. Различные виды салок.	1	0	1		Практическая работа;
65.	Модуль " Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса гто". Совершенствование техники беговых упражнений для сдачи нормативов на короткие дистанции. Развитие быстроты.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Совершенствование техники прыжковых упражнений для сдачи нормативов прыжка в длину с места Развитие прыгучести.	1	0	1		Практическая работа;
67.	Совершенствование техники упражнений для сдачи нормативов смешанного передвижения на 1 км. Развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Совершенствование техники метательных упражнений для сдачи нормативов метания в цель. Выполнение упражнений релаксации.	1	0	1		Практическая работа;
69.		1				
70.		1				
71.		1				
72.		1				
73.		1				
74.		1				
75.		1				

76.		1				
77.		1				
78.		1				
79.		1				
80.		1				
81.		1				
82.		1				
83.		1				
84.		1				
85.		1				
86.		1				
87.		1				
88.		1				
89.		1				
90.		1				
91.		1				
92.		1				
93.		1				
94.		1				
95.		1				
96.		1				
97.		1				
98.		1				
99.		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Школа России В.И. Лях " Физическая культура" . Методические рекомендации 1 - 4 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. Москва" Просвещение" 2017  
Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.  
Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.  
Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.  
Физическая культура. Начальные классы. Предметная линия учебников В. И. Ляха и М. Я. Виленского  
"Физическая культура" Методическое пособие 1 4 классы авторы  
Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL:  
<http://window.edu.ru/https://resh.edu.ru/>  
<https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html>  
<https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html>  
<https://vse-kursy.com/read/448-uprazhneniya-dlya-razvitiya-futbolnoi-tehniki-i-driblinga-video-uroki.htmlhttps://user.gto.ru/#gto-method>  
<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575>

# МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

---

## УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козел гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая Комплект навесного оборудования Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический

Секундомер

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту  
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Граната 500гр. и 700 гр. Мячи резиновые для метания 150 гр.

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Сетка для переноса и хранения мячей

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Мячи для ручного мяча

Насос для накачивания мячей Туризм

Палатки туристские (двухместные) Рюкзаки туристские

Спальные мешки

Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская Дополнительный инвентарь

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой и гимнастический . Тренажёрный кабинет

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольная спортивная площадка

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту

Лыжная подготовка

Лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные

Спортивный инвентарь

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

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

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козел гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая Комплект навесного оборудования Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг)  
Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический

Секундомер

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту  
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
Граната 500гр. и 700 гр. Мячи резиновые для метания 150 гр.

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Сетка для переноса и хранения мячей

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные  
Мячи футбольные  
Мячи для ручного мяча

Насос для накачивания мячей Туризм

Палатки туристские (двухместные) Рюкзаки туристские  
Спальные мешки

Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская Дополнительный инвентарь

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой и гимнастический . Тренажёрный кабинет

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольная спортивная площадка

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту

Лыжная подготовка

Лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные

Спортивный инвентарь

