

## 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 учащегося 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 школьника, приобретение им 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 младшего школьника необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающегося в здоровый образ жизни за счёт овладения им знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающегося 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 обучающегося 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 обучающегося. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшим школьником двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающегося. 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 школьника к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащегося 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 учащегося, 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 учащимся 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 урока в неделю, суммарно 64 урока.

## 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 обучающегося 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 учащегося 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 учащийся научится:

*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 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 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 уроков			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	2	02.09.2022 06.09.2022	обсуждает рассказ учителя о видах спорта и занятиях; физическими упражнениями; которым обучают; школьников на уроках физической культуры; ; рассказывает об известных видах спорта и проводит; примеры упражнений; которые умеет выполнять; ;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	1	1	1	09.09.2022	обсуждает предназначение режима дня; определяет; основные дневные мероприятия первоклассника и; распределяет их по часам с утра до вечера;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</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>	1	0	1	13.09.2022	знакомится с понятием«личная гигиена»; обсуждает; положительную связь личной гигиены с состоянием; здоровья человека;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>

3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	1	16.09.2022	знакомится с понятием «осанка человека»; правильной; и неправильной формой осанки; обсуждает её; отличительные признаки; ;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	1	20.09.2022	обсуждает рассказ учителя о пользе утренней зарядки; ; правила выполнения входящих в неё упражнений; ;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1	0	1	23.09.2022	знакомится с правилами поведения на уроках; физической культуры; требованиями к обязательному; их соблюдению; ;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-vfizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html">https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-vfizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html</a>
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</b>	3	0	3	27.09.2022 04.10.2022	знакомится с понятием «исходное положение» и; значением исходного положения для последующего; выполнения упражнения; наблюдает образец техники учителя; уточняет; требования к выполнению отдельных исходных; положений; разучивает 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/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>



4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	5	0	5	07.10.2022 28.10.2022	наблюдает и анализирует образец техники учителя; ; уточняет выполнение отдельных технических элементов; разучивает способы построения стоя на месте; (шеренга; колонна по одному; две шеренги; колонна по одному и по два); разучивает повороты; стоя на месте (вправо; влево); разучивает передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
------	--	---	---	---	--------------------------	--	------------------------------------	---

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3	1	2	01.11.2022 11.11.2022 наблюдает и анализирует образцы техники; гимнастических упражнений учителя; уточняет; выполнение отдельных элементов; разучивает стилизованные передвижения; (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование; гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивает 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); разучивает 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); разучивает упражнения в гимнастических прыжках; (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с; приземлением в полуприседе; с поворотом в правую;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/</a>
------	--	---	---	---	--	------------------------------------	---

4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</i>	3	1	2	15.11.2022 29.11.2022	наблюдает и анализирует образцы техники учителя; ; контролирует её выполнение; обучается подъёму туловища из положения лёжа на; спине и животе; обучается подъёму ног из положения лёжа на животе; обучается сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивает прыжки в группировке; толчком двумя; ногами; разучивает прыжки в упоре на руках; толчком двумя; ногами;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
4.6.	<i>Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке</i>	3	0	3	02.12.2022 09.12.2022	по образцу учителя разучивает выполнение строевых; команд: «Лыжи на плечо!»;«Лыжи под руку!»; «Лыжи; к ноге!»; стоя на месте в одну шеренгу; разучивает способы передвижения в колонне; с лыжами в руках;;	Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>

4.7.	<p>Модуль "Лыжная подготовка". <b>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом</b></p>	10	1	9	13.12.2022 20.01.2023	<p>наблюдает и анализирует образец техники; передвижения на лыжах учителя ступающим шагом;</p> <p>; уточняет отдельные её элементы; разучивает имитационные упражнения техники; передвижения на лыжах ступающим шагом;</p> <p>; контролирует отдельные её элементы; разучивает и совершенствует технику ступающего; шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдает и анализирует образец техники; передвижения на лыжах учителя скользящим шагом;</p> <p>; уточняет отдельные её элементы; сравнивает с; техникой ступающего шага; выделяет отличительные; признаки; разучивает имитационные упражнения техники; передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж;</p> <p>; контролирует отдельные её элементы (по фазам; движения и в полной координации); разучивает технику передвижения скользящим шагом; в полной координации и совершенствуют её во время; прохождения учебной дистанции;</p>	<p>Практическая работа; Тестирование;</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a></p>
------	--	----	---	---	--------------------------	---	---	--

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	5	0	5	24.01.2023 07.02.2023	<p>обучается равномерной ходьбе в колонне по одному с;</p> <p>использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>обучается равномерной ходьбе в колонне по одному с;</p> <p>изменением скорости передвижения (по команде);</p> <p>обучается равномерному бегу в колонне по одному с;</p> <p>невысокой скоростью с использованием лидера;</p> <p>(передвижение учителя);</p> <p>обучается равномерному бегу в колонне по одному с;</p> <p>невысокой скоростью;</p> <p>обучается равномерному бегу в колонне по одному с;</p> <p>разной скоростью передвижения с использованием;</p> <p>лидера;</p> <p>обучается равномерному бегу в колонне по одному с;</p> <p>разной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>обучается равномерному бегу в колонне по одному в;</p> <p>чередовании с равномерной ходьбой (по команде);;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
------	---	---	---	---	--------------------------	--	---------------------------------------	---

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с места</b>	2	1	1	10.02.2023 28.02.2023	знакомится 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); разучивает одновременное отталкивание двумя ногами; (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом; в правую и левую сторону); ;	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	3	0	3	03.03.2023 10.03.2023	наблюдает выполнение образца техники прыжка в; высоту с прямого разбега; анализирует основные его; фазы (разбег; отталкивание; полёт; приземление); разучивает фазу приземления (после прыжка вверх; толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд; толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивает фазу отталкивания (прыжки на одной ноге; по разметкам; многоскоки; прыжки толчком одной; ногой вперед-вверх с места и с разбега с; приземлением); разучивает фазы разбега (бег по разметкам с; ускорением; бег с ускорением и последующим; отталкиванием); ;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA">https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA</a>

4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	12	0	12	14.03.2023 28.04.2023	разучивает игровые действия и правила подвижных; игр; обучается способам организации и подготовки; игровых площадок; обучается самостоятельной организации и проведению; подвижных игр (по учебным группам); играет в разученные подвижные игры; ;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
Итого по разделу		50						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	8	4	4	02.05.2023 30.05.2023	демонстрация прироста показателей физических; качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; ;	Устный опрос; Практическая работа; Тестирование;	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		8						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УРОКОВ ПО ПРОГРАММЕ		64	9	55				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество уроков			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Урок физической культуры в школе	0,5	0	0,5	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	0,5	0	0,5	02.09.2022	Устный опрос;
3.	Режим дня	0,5	0	0,5	06.09.2022	Устный опрос;
4.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	0,5	0,5	0	06.09.2022	Контрольная работа;
5.	Основные правила личной гигиены	0,5	0	0,5	09.09.2022	Практическая работа;
6.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	0,5	0	0,5	09.09.2022	Практическая работа;
7.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;
8.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
9.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
10.	Физические упражнения: исходные положения	0,5	0	0,5	23.09.2022	Практическая работа;
11.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	0,5	0	0,5	23.09.2022	Практическая работа;



12.	Организирующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
13.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись»	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	0,5	0	0,5	04.10.2022	Практическая работа;
15.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	0,5	0	0,5	04.10.2022	Практическая работа;
16.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	0,5	0	0,5	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	0,5	0	0,5	07.10.2022	Практическая работа;
18.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением руки назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;

19.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	0,5	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
20.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	0,5	0	1	21.10.2022	Практическая работа;
21.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
22.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	0,5	0,5	0	28.10.2022	Контрольная работа;
23.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	0,5	0	0,5	28.10.2022	Практическая работа;
24.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	0,5	0	0,5	01.11.2022	Практическая работа;
25.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	0,5	0	0,5	01.11.2022	Практическая работа;
26.	Группировка, кувырок в сторону	0,5	0	0,5	08.11.2022	Практическая работа;
27.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	0,5	0	0,5	08.11.2022	Практическая работа;

28.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	0,5	0,5	0	11.11.2022	Зачет; Практическая работа;
29.	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.	0,5	0	0,5	11.11.2022	Практическая работа;
30.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	0,5	0	0,5	15.11.2022	Практическая работа;
31.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	0,5	0	0,5	15.11.2022	Практическая работа;
32.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах	0,5	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
33.	Техника ступающего шага на лыжах	0,5	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
34.	Скользящий шаг на лыжах без палок	0,5	0	0,5	29.11.2022	Практическая работа;
35.	Повороты переступанием на лыжах без палок	0,5	0	0,5	29.11.2022	Практическая работа;
36.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	0,5	0	0,5	02.12.2022	Практическая работа;
37.	Ступающий шаг на лыжах с палками	0,5	0	0,5	02.12.2022	Практическая работа;
38.	Скользящий шаг на лыжах с палками	0,5	0	0,5	06.12.2022	Практическая работа;
39.	Повороты переступанием на лыжах с палками	0,5	0	0,5	06.12.2022	Практическая работа;
40.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	0,5	0	0,5	09.12.2022	Практическая работа;
41.	Скользящий шаг на лыжах с палками "змейкой"	0,5	0	0,5	09.12.2022	Практическая работа;
42.	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом	0,5	0	0,5	13.12.2022	Практическая работа;

43.	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом	0,5	0	0,5	13.12.2022	Практическая работа;
44.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	0,5	0	0,5	16.12.2022	Практическая работа;
45.	Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?»	0,5	0	0,5	16.12.2022	Практическая работа;
46.	Повороты переступанием. Развитие скоростной выносливости	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
47.	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
48.	Закрепление подъема и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
49.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах	1	1	0	30.12.2022	Зачет; Практическая работа;
50.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
51.	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;
52.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	0,5	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
53.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения .	0,5	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
54.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
55.	Танцевальные шаги: «полочка»	0,5	0	0,5	24.01.2023	Практическая работа;

56.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	0,5	0	0,5	24.01.2023	Практическая работа;
57.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
58.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	0,5	0	0,5	31.01.2023	Практическая работа;
59.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	0,5	0	0,5	31.01.2023	Практическая работа;
60.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места	0,5	0	0,5	03.02.2023	Практическая работа;
61.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	0,5	0	0,5	03.02.2023	Практическая работа;
62.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
63.	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».	1	1	0	10.02.2023	Зачет; Практическая работа;
64.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	0,5	0	0,5	28.02.2023	Практическая работа;
65.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	0,5	0	0,5	28.02.2023	Практическая работа;
66.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	0,5	0	0,5	03.03.2023	Практическая работа;
67.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	0,5	0	0,5	03.03.2023	Практическая работа;
68.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;

69.	Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	0,5	0	0,5	10.03.2023	Практическая работа;
70.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б.	0,5	0	0,5	10.03.2023	Практическая работа;
71.	Бросок и ловля мяча. Баскетбол	0,5	0	0,5	14.03.2023	Практическая работа;
72.	Отработка навыков броска и ловли мяча	0,5	0	0,5	14.03.2023	Практическая работа;
73.	Одиночный отбив мяча от пола	0,5	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
74.	Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола	0,5	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
75.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	0,5	0	0,5	21.03.2023	Практическая работа;
76.	Игровые задания с мячом	0,5	0	0,5	21.03.2023	Практическая работа;
77.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
78.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	0,5	0	0,5	28.03.2023	Практическая работа;
79.	Прием и передача мяча. Игра «Гонка мячей»	0,5	0	0,5	28.03.2023	Практическая работа;
80.	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	0,5	0	0,5	31.03.2023	Практическая работа;
81.	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки собачки»	0,5	0	0,5	31.03.2023	Практическая работа;
82.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	0,5	0	0,5	04.04.2023	Практическая работа;
83.	Подвижная игра "Космонавты"	0,5	0	0,5	04.04.2023	Практическая работа;
84.	Подвижные игры разных народов.	0,5	0	0,5	07.04.2023	Практическая работа;

85.	Подвижные игры на основе баскетбола	0,5	0	0,5	07.04.2023	Практическая работа;
86.	Броски мяча в корзину.	0,5	0	0,5	18.04.2023	Практическая работа;
87.	Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы»	0,5	0	0,5	18.04.2023	Практическая работа;
88.	Эстафета с баскетбольным мячом.	0,5	0	0,5	21.04.2023	Практическая работа;
89.	Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	0,5	0	0,5	21.04.2023	Практическая работа;
90.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
91.	Бег на 30 м (с)	1	1	0	28.04.2023	Зачет; Практическая работа;
92.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа;
93.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0	05.05.2023	Зачет; Практическая работа;
94.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	12.05.2023	Практическая работа;
95.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	1	0	16.05.2023	Зачет; Практическая работа;
96.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
97.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0	23.05.2023	Зачет; Практическая работа;
98.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	26.05.2023	Практическая работа;

99.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0	30.05.2023	Зачет; Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УРОКОВ ПО ПРОГРАММЕ		64	9	55		



## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Физическая культура, 1 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Введите свой вариант:

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Лях, В. И, Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2011.
2. Лях, В. И, Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. -М.: ООО «Фирма "Издательство АСТ"», 1998.
3. Лях, В. И. Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2006.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. - М. : Физкультура и спорт,-1998.
6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. - М.: Вако, 2006.

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. –Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511> К уроку.га. - Режим доступа: <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ga/communities.aspx> Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Прошколу.Яи. - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru> Педсовет.org\$. - Режим доступа : <http://pedsovet.org> Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

1. Музыкальный центр
2. Аудиозаписи
3. Проектор
4. Экран
5. Ноутбук
6. Видеоматериалы

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

1. Козел гимнастический
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
4. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)
5. Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
6. Палка гимнастическая
7. Скакалка детская
8. Мат гимнастический
9. Гимнастический подкидной мостик
10. Кегли
11. Обруч
12. Рулетка измерительная
13. Щит баскетбольный тренировочный
14. Сетка волейбольная
15. Аптечка
16. Компрессор для накачивания мячей
17. Ворота для мини-футбола

