

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

МБОУ "Никольская ООШ №9", Подпорожский район

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

ПРИНЯТО  
Педагогический совет  
Протокол № 1  
от "30" "08" 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

Приказ № 150  
от "30" "08" 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2225418)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Ортякова Елена Ивановна,  
учитель начальных классов

пгт. Никольский  
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, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

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

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

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

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

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

### Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

*регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	2	0	2	01.09.2022 05.09.2022	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Практическая работа; Работа на уроке;	<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>	2	1	1	06.09.2022 11.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос; Практическая работа; Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		2						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0	1	12.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Практическая работа; Работа на уроке;	<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	14.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Практическая работа; Работа на уроке;	<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	16.09.2022	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); 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);	Практическая работа; Работа на уроке;	<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.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	1	0	1	19.09.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;	Практическая работа; Работа на уроке;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg">https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	3	0	3	20.09.2022 26.09.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа; Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>



4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5	0	5	27.09.2022 07.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа; Работа на уроке;	<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	6	1	5	10.10.2022 21.10.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; 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; Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	1	5	24.10.2022 11.11.2022	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;; обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа; Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3	14.11.2022 18.11.2022	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Льжи на плечо!»; «Льжи под руку!»; «Льжи к ноге!»; стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа; Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	18	1	17	21.11.2022 11.01.2023	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа; Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	10	0	10	12.01.2023 05.02.2023	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 равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; 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; Работа на уроке;	<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>	4	1	3	06.02.2023 13.02.2023	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа; Работа на уроке;	<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>	6	0	6	14.02.2023 07.03.2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); 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; Работа на уроке;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA">https://www.youtube.com/watch?v=PInqAWv62jA</a>
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	20	0	20	09.03.2023 05.05.2023	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа; Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
Итого по разделу		82						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	10	5	5	08.05.2023 31.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Урок физической культуры в школе	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	1	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Режим дня	1	0	1	07.09.2022	Устный опрос;
4.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1	1	0	09.09.2022	Контрольная работа;
5.	Основные правила личной гигиены	1	0	1	12.09.2022	Устный опрос; Работа на уроке;
6.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	1	0	1	14.09.2022	Устный опрос; Работа на уроке;
7.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1	0	1	16.09.2022	Устный опрос; Работа на уроке;
8.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1	0	1	19.09.2022	Устный опрос; Работа на уроке;
9.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игры спортивных эстафет	1	0	1	21.09.2022	Устный опрос;

10.	Физические упражнения: исходные положения	1	0	1	23.09.2022	Устный опрос; Работа на уроке;
11.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1	0	1	26.09.2022	Устный опрос;
12.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «Напервый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На местестой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Отработка наыковвыполнения организующихкоманд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренгистановись»	1	0	1	30.09.2022	Практическая работа;
14.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1	0	1	03.10.2022	Устный опрос;
15.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной столе(гимнастический шаг)	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа; Работа на уроке;
16.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1	0	1	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;

18.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа;
19.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1	0	1	14.10.2022	Практическая работа; Работа на уроке;
20.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа;
21.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа;
22.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1	1	0	21.10.2022	Тестирование;
23.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа;

24.	Упражнения для укрепления мышц спины увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа;
25.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1	0	1	28.10.2022	Практическая работа;
26.	Группировка, кувырок в сторону	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа;
27.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
28.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1	1	0	14.11.2022	Тестирование;
29.	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа;
30.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	18.11.2022	Практическая работа;
31.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
32.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа;
33.	Техника ступающего шага на лыжах	1	0	1	25.11.2022	Практическая работа;
34.	Скользкий шаг на лыжах без палок	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
35.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа;
36.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1	0	1	02.12.2022	Практическая работа;

37.	Ступающий шаг на лыжах спалками	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа;
38.	Скользкий шаг на лыжах с палками	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа;
39.	Повороты переступанием на лыжах с палками	1	0	1	09.12.2022	Практическая работа;
40.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
41.	Скользкий шаг на лыжах с палками "змейкой"	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа;
42.	Передвижение на лыжах спалками и попеременным двухшажным ходом	1	0	1	16.12.2022	Практическая работа;
43.	Передвижение на лыжах спалками одновременным одношажным ходом	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа;
44.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа;
45.	Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?»	1	0	1	23.12.2022	Практическая работа;
46.	Повороты переступанием. Развитие скоростной выносливости.	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа;
47.	Закрепление скользкого и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок	1	0	1	28.12.2022	Практическая работа;
48.	Закрепление подъема и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
49.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах	1	1	0	11.01.2023	Тестирование;
50.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1	0	1	13.01.2023	Практическая работа;



51.	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
52.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
53.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1	0	1	20.01.2023	Практическая работа;
54.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
55.	Танцевальные шаги: «полочка»	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа;
56.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1	0	1	27.01.2023	Практическая работа;
57.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
58.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
59.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1	0	1	03.02.2023	Практическая работа;
60.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа;
61.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;

62.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд,назад, с поворотом на 45° и90° в обе стороны	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
63.	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину сместа. Игра «Быстро поместам».	1	1	0	13.02.2023	Практическая работа;
64.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямогоразбега	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа;
65.	Подскоки через скакалкувперёд, назад	1	0	1	17.02.2023	Практическая работа;
66.	Отработка навыков выполнения подскоков черезскакалку вперёд, назад	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа;
67.	Прыжки через скакалкувперёд, назад.	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа;
68.	Отработка навыков выполнения прыжков черезскакалку вперёд, назад.	1	0	1	03.03.2023	Практическая работа;
69.	Закрепление техникипрыжка в длину и в высоту спрямого разбега	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа;
70.	Подвижные и спортивныеигры. Т.Б.	1	0	1	10.03.2023	Практическая работа;
71.	Бросок и ловля мяча.Баскетбол	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
72.	Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа;
73.	Одиночный отбив мяча отпола.	1	0	1	17.03.2023	Практическая работа;
74.	Отработка навыководиночного отбива мяча отпола	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
75.	Закрепление навыковвыполнения упражнений смячом	1	0	1	22.03.2023	Практическая работа;

76.	Игровые задания с мячом	1	0	1	24.03.2023	Практическая работа;
77.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка".Способы передвижения	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
78.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа;
79.	Прием и передача мяча.Игра «Гонка мячей»	1	0	1	07.04.2023	Практическая работа;
80.	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа;
81.	Баскетбол. Ведение мяча.Игра «Белочки собачки»	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа;
82.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча.Ведение мяча.	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;
83.	Подвижная игра "Космонавты"	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа;
84.	Подвижные игры разных народов.	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа;
85.	Подвижные игры на основе баскетбола	1	0	1	21.04.2023	Практическая работа;
86.	Броски мяча в корзину.	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа;
87.	Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы»	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа;
88.	Эстафета с баскетбольным мячом.	1	0	1	28.04.2023	Практическая работа;
89.	Подвижные игры разных народов. «День ночь»«Салки-догонялки»	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа;

90.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1	0	1	05.05.2023	Практическая работа;
91.	Бег на 30 м (с)	1	1	0	08.05.2023	Тестирование;
92.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа;
93.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0	12.05.2023	Практическая работа;
94.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа;
95.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	1	0	17.05.2023	Тестирование;
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 (отуровня скамьи - см)	1	1	0	22.05.2023	Тестирование;
98.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа;
99.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0	26.05.2023	Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	10	89		

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. 1 класс. А.П.Матвеев

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

#### **РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА**

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей начальных классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое поле для футбола; площадка игровая для игры в волейбол и баскетбол; гимнастический городок с тренажерами.

Спортивный зал игровой с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Гимнастика: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, перекладина гимнастическая навесная, канат для лазания, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический.

Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (5 м), мяч для метания малый (теннисный), секундомер ручной.

Подвижные и спортивные игры: щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и хранения мячей; сетка волейбольная, мяч волейбольный и футбольный, конус спортивный, свисток.