


# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Департамент образования и молодежной политики Нефтеюганского района

НРМОБУ "Салымская СОШ № 2"


РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО

 Олышевко И.В.

Протокол №5

от "27" 052022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора

 Мамедова Л.Г.

Протокол №1

от "25" 08 2022 г.



Окмянская А.В.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 4562081)

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Кожаев Егор Евгеньевич  
учитель физической культуры

## 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 66 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

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

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

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

### Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

*регулятивные УУД:*

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

## **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	1	0	1	02.09.2022	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	1	0	1	05.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/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	09.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	2	1	1	12.09.2022 16.09.2022	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;;	Устный опрос; Практическая работа;	<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	19.09.2022	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; 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);	Устный опрос;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6WCZs">https://www.youtube.com/watch?v=KauyYm6WCZs</a>
Итого по разделу		4						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	23.09.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=K2oCrfuPTyI">https://www.youtube.com/watch?v=K2oCrfuPTyI</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2	0	2	26.09.2022 30.09.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-ishodnie-polozheniya-3128003.html">https://infourok.ru/urok-po-fizicheskoy-kulture-ishodnie-polozheniya-3128003.html</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	6	0	6	03.10.2022 21.10.2022	разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);; разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);; разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191325/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191325/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bMrI-0FKVDe">https://www.youtube.com/watch?v=bMrI-0FKVDe</a> <a href="https://reader.lecta.rosuchebnik.ru/demo/8075-65/data/Chapter24.xhtml">https://reader.lecta.rosuchebnik.ru/demo/8075-65/data/Chapter24.xhtml</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	9	1	8	24.10.2022 25.11.2022	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 со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=6wt0cD7M-qA">https://www.youtube.com/watch?v=6wt0cD7M-qA</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=i8-TrJuWeQs">https://www.youtube.com/watch?v=i8-TrJuWeQs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LcqYWLHGino">https://www.youtube.com/watch?v=LcqYWLHGino</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	8	1	7	28.11.2022 26.12.2022	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;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://academyviner.com/fizicheskaya--kultura.-gimnas">https://academyviner.com/fizicheskaya--kultura.-gimnas</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zgBIACBurX0">https://www.youtube.com/watch?v=zgBIACBurX0</a> <a href="https://multiurok.ru/files/akrobaticieskiye-uprazhneniia-1-4-klass.html">https://multiurok.ru/files/akrobaticieskiye-uprazhneniia-1-4-klass.html</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	6	1	5	09.01.2023 27.01.2023	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=JxOPemDKInI">https://www.youtube.com/watch?v=JxOPemDKInI</a> <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/02/02/lyzhnaya-podgotovka">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2021/02/02/lyzhnaya-podgotovka</a>



4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	14	1	13	30.01.2023 24.03.2023	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;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	1	0	1	03.04.2023	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);;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с места</b>	2	0	2	07.04.2023 10.04.2023	знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rJIACzxIsJw">https://www.youtube.com/watch?v=rJIACzxIsJw</a>
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	2	0	2	14.04.2023 17.04.2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=DDIx1mcB_kw">https://www.youtube.com/watch?v=DDIx1mcB_kw</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=P1nqAWv62jA">https://www.youtube.com/watch?v=P1nqAWv62jA</a>

4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	6	0	6	21.04.2023 12.05.2023	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;; играют в разученные подвижные игры;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</a>
Итого по разделу		57						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	3	1	2	15.05.2023 22.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://gtonorm.ru/1-klass/">https://gtonorm.ru/1-klass/</a>
Итого по разделу		3						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	60				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Что понимается под физической культурой. Техника безопасности на уроке.	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Режим дня школьника	1	0	1	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	09.09.2022	Устный опрос;
4.	Осанка человека	1	0	1	12.09.2022	Устный опрос;
5.	Учимся держать спину ровно	1	1	0	16.09.2022	Практическая работа;
6.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	19.09.2022	Устный опрос;
7.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	23.09.2022	Устный опрос;
8.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	26.09.2022	Устный опрос;
9.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	30.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
10.	Строевые упражнения	1	0	1	03.10.2022	Устный опрос;
11.	Строевые упражнения	1	0	1	07.10.2022	Устный опрос;
12.	Строевые упражнения	1	0	1	10.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;

13.	Строевые упражнения	1	0	1	14.10.2022	Устный опрос; Практическая работа;
14.	организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	17.10.2022	Устный опрос;
15.	организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	21.10.2022	Устный опрос;
16.	Виды передвижения. Приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1	0	1	24.10.2022	Устный опрос;
17.	Строевые упражнения Группировка.	1	0	1	28.10.2022	Устный опрос;
18.	ОРУ с гимнастической палкой Группировка. Перекаты в группировке	1	0	1	07.11.2022	Устный опрос;
19.	ОРУ с гимнастической палкой Упражнения в равновесии.	1	0	1	11.11.2022	Устный опрос;
20.	Лазание и перелазание	1	0	1	14.11.2022	Устный опрос;
21.	Лазание и пере лазание Ползание	1	1	0	18.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
22.	Висы у опоры	1	0	1	21.11.2022	Устный опрос;
23.	Висы у опоры	1	0	1	25.11.2022	Устный опрос; Практическая работа;
24.	Физические качества	1	0	1	28.11.2022	Устный опрос;
25.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1	0	1	02.12.2022	Устный опрос;

26.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку.	1	1	0	05.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
27.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа.	1	0	1	09.12.2022	Устный опрос;
28.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1	0	1	12.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
29.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке.	1	0	1	16.12.2022	Устный опрос;
30.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1	0	1	19.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
31.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии	1	0	1	23.12.2022	Устный опрос;
32.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания.	1	0	1	26.12.2022	Устный опрос; Практическая работа;
33.	ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Ознакомление с лыжами. Переноска и надевание лыж.	1	0	1	09.01.2023	Устный опрос;
34.	Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	13.01.2023	Устный опрос;
35.	Постановка на лыжи. Снятие лыж	1	0	1	16.01.2023	Устный опрос;

36.	Постановка на лыжи. Повороты на месте.	1	0	1	20.01.2023	Устный опрос;
37.	Повороты в движении	1	0	1	23.01.2023	Устный опрос;
38.	Проверка выполнения строевых приемов.	1	1	0	27.01.2023	Устный опрос; Практическая работа;
39.	Ступающий шаг(без палок)	1	0	1	30.01.2023	Устный опрос;
40.	Ступающий шаг (без палок)	1	0	1	03.02.2023	Устный опрос;
41.	Скользящий шаг (без палок)	1	0	1	06.02.2023	Устный опрос;
42.	Скользящий шаг (без палок)	1	0	1	10.02.2023	Устный опрос;
43.	Подъёмы и спуски	1	0	1	13.02.2023	Устный опрос;
44.	Подъёмы и спуски	1	0	1	17.02.2023	Устный опрос; Практическая работа;
45.	Низкая стойка	1	0	1	27.02.2023	Устный опрос;
46.	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками)	1	0	1	03.03.2023	Устный опрос;
47.	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками)	1	0	1	06.03.2023	Устный опрос;
48.	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1	0	1	10.03.2023	Устный опрос;
49.	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1	0	1	13.03.2023	Устный опрос;
50.	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1	0	1	17.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;

51.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1	0	1	20.03.2023	Устный опрос; Практическая работа;
52.	Прохождение дистанции 800м	1	1	0	24.03.2023	Практическая работа;
53.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Т.Б. на уроке.	1	0	1	03.04.2023	Устный опрос;
54.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места	1	0	1	07.04.2023	Устный опрос;
55.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места	1	0	1	10.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
56.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	14.04.2023	Устный опрос;
57.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	17.04.2023	Устный опрос; Практическая работа;
58.	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1	0	1	21.04.2023	Устный опрос;
59.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра с элементами футбола.	1	0	1	24.04.2023	Устный опрос;
60.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами футбола.	1	0	1	28.04.2023	Устный опрос;

61.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву».	1	0	1	05.05.2023	Устный опрос;
62.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч»	1	0	1	12.05.2023	Устный опрос;
63.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами футбола.	1	0	1	15.05.2023	Устный опрос;
64.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	19.05.2023	Устный опрос;
65.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1	22.05.2023	Устный опрос;
66.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	1	0	26.05.2023	Устный опрос; Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	60		



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

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

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Москва  
«Просвещение»2012 Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук  
А.А. Зданевич

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

[HTTPS://RESH.EDU.RU/SUBJECT/9/](https://resh.edu.ru/subject/9/)

<https://www.gto.ru/>

<https://infourok.ru/>

<https://nsportal.ru/>

<https://solnet.ee/>

<http://interneshki.ru/#>

<https://www.teremoc.ru/>

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

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион, спортивный зал, стенки гимнастические пролет 0,8м, скамейки гимнастические, маты гимнастические, перекладины, канат, приспособление для установки планок, планки для прыжков в высоту, палка гимнастическая, скакалка детская, сетка волейбольная, мячи, кольца баскетбольные, кегли, конусы.

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

Рулетки (25 и 50 м), свистки судейские, секундомеры, часы, пьедестал.

