

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Департамент образования Ярославской области

Управление образования Администрации Гаврилов-Ямского МР

МОБУ СШ № 2

УТВЕРЖЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Т.Л. Акимова

Приказ №267

от "31" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 3096468)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Кузнецова Наталия Сергеевна  
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	01.09.2022	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;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	1	0	1	02.09.2022 06.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют 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	07.09.2022 08.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;	Практическая работа;	<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	09.09.2022 13.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;	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>	2	0	2	14.09.2022 20.09.2022	обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
Итого по разделу		4						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	6	0	6	21.09.2022 11.10.2022	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a>
4.2.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину с места</b>	6	0	6	12.10.2022 01.11.2022	обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Правила поведения на уроках физической культуры</b>	2	0	2	10.11.2022 15.11.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a>



4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3	0	3	16.11.2022 24.11.2022	разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3	0	3	25.11.2022 06.12.2022	разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	3	0	3	07.12.2022 15.12.2022	разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a>
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	3	0	3	16.12.2022 27.12.2022	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	7	0	7	10.01.2023 31.01.2023	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	8	0	8	01.02.2023 28.02.2023	разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;;	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/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>
4.10.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	13	0	13	07.03.2023 25.04.2023	играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a>
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	3	0	3	26.04.2023 11.05.2023	разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
Итого по разделу		57						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	3	3	0	12.05.2023 25.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	ВФСК ГТО (gto.ru), ГТО76.рф.
Итого по разделу		3						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	3	63				



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение, ходьба и бег с изменением частоты и длины и шага.	1	0	1	01.09.2022	Практическая работа;
2.	Режим дня. Корректирующая ходьба. Обучение движениям рук и ног в шаге и беге.	1	0	1	06.09.2022	Практическая работа;
3.	Основные правила личной гигиены. Специально беговые упражнения.	1	0	1	08.09.2022	Практическая работа;
4.	Осанка человека. Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	0	1	13.09.2022	Практическая работа;
5.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики Физические упражнения: исходные положения.	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа;
6.	Физкультминутка в режиме дня. Закрепление выполнения упражнений общей разминки.	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
7.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России. Смешанное передвижение, равномерный бег.	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;
8.	Способы передвижения. Бег с высокого старта. Бег с ускорением.	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
9.	Подвижные игры с элементами бега и ходьбы.	1	0	1	29.09.2022	Практическая работа;

10.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;
11.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Метание малого мяча с места в вертикальную цель.	1	0	1	06.10.2022	Практическая работа;
12.	Метание малого мяча на точность.	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
13.	Обучение ловле и передачи мяча.	1	0	1	13.10.2022	Практическая работа;
14.	Отработка обучения ловле и передачи мяча.	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа;
15.	Эстафеты с мячами.	1	0	1	20.10.2022	Практическая работа;
16.	Подвижные игры с ранее выученными движениями на уроках.	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа;
17.	Игры на формирование мышечного корсета, осанки.	1	0	1	27.10.2022	Практическая работа;
18.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Организующие строевые команды.	1	0	1	01.11.2022	Практическая работа;
19.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»).	1	0	1	10.11.2022	Практическая работа;
20.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка», «лодочка», «коробочка»).	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа;

21.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, седы, упоры, положение лежа.	1	0	1	17.11.2022	Практическая работа;
22.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
23.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Перекаты в группировке.	1	0	1	24.11.2022	Практическая работа;
24.	Группировка, кувырок в сторону.	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
25.	Подводящие упражнения для освоения кувырка вперед.	1	0	1	01.12.2022	Практическая работа;
26.	Упражнения в равновесии на полу.	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа;
27.	Упражнения в равновесии на низком бревне (гимнастической скамье).	1	0	1	08.12.2022	Практическая работа;
28.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;
29.	Упражнения для развития гибкости. Подготовка для сдачи норматива ГТО.	1	0	1	15.12.2022	Практическая работа;
30.	Комплекс упражнений для с предметами. Упражнения со скакалкой.	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа;
31.	Подскоки через скакалку вперёд, назад.	1	0	1	22.12.2022	Практическая работа;
32.	Подвижные игры со скакалкой.	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;

33.	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Строевые команды: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу.	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа;
34.	Способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.	1	0	1	12.01.2023	Практическая работа;
35.	Повороты на месте разными способами.	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа;
36.	Стойки лыжника, имитационные упражнения техники передвижения.	1	0	1	19.01.2023	Практическая работа;
37.	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа;
38.	Техника работы рук при скользящем шаге.	1	0	1	26.01.2023	Практическая работа;
39.	Техника работы ног при скользящем шаге.	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа;
40.	Техника передвижения скользящим и ступающим шагом и совершенствование ее во время прохождения учебной дистанции.	1	0	1	02.02.2023	Практическая работа;
41.	Подъем в уклон «лесенкой».	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа;
42.	Техника спуска с пологого склона.	1	0	1	09.02.2023	Практическая работа;
43.	Развитие выносливости на дистанции 1 км.	1	0	1	14.02.2023	Практическая работа;
44.	Прохождение дистанции 1 км, подготовка к сдаче норматива ГТО.	1	0	1	16.02.2023	Практическая работа;
45.	Прохождение дистанции 1 км с использованных изученных способов передвижения.	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа;

46.	Игры на учебном склоне.	1	0	1	23.02.2023	Практическая работа;
47.	Понятие терминов лыжных гонок. Соревнования.	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
48.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом.	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа;
49.	Русские – народные игры.	1	0	1	09.03.2023	Практическая работа;
50.	Подвижные игры народов мира.	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа;
51.	Броски, ловля и передача мяча в подвижных играх.	1	0	1	16.03.2023	Практическая работа;
52.	Эстафеты с волейбольным и баскетбольным мячом.	1	0	1	21.03.2023	Практическая работа;
53.	Подвижные игры с ведением мяча.	1	0	1	23.03.2023	Практическая работа;
54.	Подвижные игры с элементами метаний.	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа;
55.	Упражнения на развитие координационных способностей на материале спортивных игр.	1	0	1	06.04.2023	Практическая работа;
56.	Игровые упражнения с футбольным мячом.	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа;
57.	Подвижные игры с передвижениями футболиста.	1	0	1	13.04.2023	Практическая работа;
58.	Отработка навыков выполнения упражнений с футбольным мячом.	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа;
59.	Игровые задания с мячом.	1	0	1	20.04.2023	Практическая работа;
60.	Освоение фазы отталкивания и приземления (прыжок вверх толчком двумя ногами).	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;

61.	Освоение фазы отталкивания и приземления (прыжок вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки).	1	0	1	27.04.2023	Практическая работа;
62.	Эстафеты с использованием бега и прыжков.	1	0	1	04.05.2023	Практическая работа;
63.	Легкоатлетическая полоса препятствия.	1	0	1	11.05.2023	Практическая работа;
64.	Отработка навыков выполнения упражнений для развития координации. Подготовка к сдаче норм ГТО.	1	1	0	16.05.2023	Тестирование;
65.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче зальных видов ГТО.	1	1	0	18.05.2023	Тестирование;
66.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. Подготовка к сдаче норм ГТО: бег на короткую дистанцию; смешанное передвижение 1 км.	1	1	0	23.05.2023	Тестирование;
67.		0	0	0		
68.		0				
69.		0				
70.		0				
71.		0				
72.		0				
73.		0				
74.		0				
75.		0				
76.		0				



77.		0				
78.		0				
79.		0				
80.		0				
81.		0				
82.		0				
83.		0				
84.		0				
85.		0				
86.		0				
87.		0				
88.		0				
89.		0				
90.		0				
91.		0				
92.		0				
93.		0				
94.		0				
95.		0				
96.		0				
97.		0				
98.		0				
99.		0				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	3	63		

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

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- 1.Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2017.
- 2.Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс. Автор В.И. Лях - 4-е изд. М.: Просвещение, 2021.
- 3.Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы / А. П. Матвеев. — 2-е изд. — М. : Просвещение, 2014.

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

- Российская электронная школа ([resh.edu.ru](http://resh.edu.ru)),
- ВФСК ГТО ([gto.ru](http://gto.ru)), - ГТО76.pф.

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стеллаж для инвентаря

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

Насос для накачивания мячей

Система для перевозки и хранения мячей

Скамейка гимнастическая универсальная

Мат гимнастический прямой

Стенка гимнастическая

Скакалка

Мяч для метания

Мяч резиновый

Набор для подвижных игр (в сумке)

Стеллаж для лыж

Лыжный комплект

Обруч гимнастический

Аптечка универсальная для оказания первой медицинской помощи (в соответствии с приказом №822н)

Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Компьютер учителя с периферией/ноутбук (лицензионное программное обеспечение, программное обеспечение)

Многофункциональное устройство/принтер

Свисток

Секундомер

Нагрудные номера

Рулетка

