

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области  
Отдел образования Администрации Константиновского района

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №2  
\_\_\_\_\_Е.В. Некоз  
(приказ от 29.08.2022 № 410)

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**(ID 4049443)**  
учебного предмета  
**«Физическая культура»**  
для 1 класса  
начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

г. Константиновск 2022г.

## 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 утренняя 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, осознанию 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 физкультурминуток 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.

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;
- 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	контроль ные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	1	0	1	05.09	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 сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	Устный опрос; Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://www.openclass.ruhttp://metodsovet.su">https://interneturok.ru/http://www.openclass.ruhttp://metodsovet.su</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	2	0	2	06.09-07.09	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера.	Устный опрос; Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://www.openclass.ruhttp://metodsovet.su">https://interneturok.ru/http://www.openclass.ruhttp://metodsovet.su</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	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.	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://www.openclass.ruhttp://metodsovet.su">https://interneturok.ru/http://www.openclass.ruhttp://metodsovet.su</a>

3.2.	<b>Осанка человека</b>	2	0	2	13.09-14.09	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su">https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	1	19.09	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма).	Устный опрос; Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su">https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su</a>
Итого по разделу		4						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	2	0	2	07.11-08.11	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;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su">https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	2	0	2	09.11-14.11	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).	<b>Практическая работа;</b>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su">https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su</a>

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	4	0	4	15.11-22.11	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 ;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su">https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Гимнастические упражнения</b>	7	0	7	23.11-05.12	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su">https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатические упражнения</b>	6	0	6	13.12-27.12	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;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su">https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su</a>
4.6.	Модуль "Льжная подготовка". Строевые команды в льжной подготовке	0	0	0				
4.7.	Модуль "Льжная подготовка". Передвижение на льжах ступающим и скользящим шагом	0	0	0				

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	8	0	8	20.09-05.10	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).		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su">https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с места</b>	1	0	1	10.10	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 прыжку в длину с места в полной координации;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su">https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su</a>
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	2	0	2	11.10-12.10	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;		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su">https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su</a>



4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	48	0	48	17.10-24.04	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;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su">https://interneturok.ru/http://www.openclass.ru/http://methodsovet.su</a>
Итого по разделу		80						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям</b>	12	0	12	25.04-24.05	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	ТБ и правила поведения на уроках физической культуры.	1	0	1	05.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
2.	Режим дня школьника	1	0	1	06.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	07.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	12.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
5.	Осанка человека	1	0	1	13.09.2022	Устный опрос;
6.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1	0	1	14.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
7.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	19.09.2022	Устный опрос; Практическая работа;
8.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба под счёт. Виды ходьбы. Игра «Два мороза»	1	0	1	20.09.2022	Устный опрос;
9.	Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Запрещенное движение»	1	0	1	21.09.2022	Устный опрос;
10.	Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров.	1	0	1	26.09.2022	Практическая работа;
11.	Бег 30 метров. Понятие «короткая дистанция». Игра «Вызов номера»	1	0	1	27.09.2022	Практическая работа;
12.	Специальные беговые упражнения. Бег 60 метров. Игра «К своим флажкам»	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
13.	Развитие координации. Челночный бег. Игра: Игра «К своим флажкам».	1	0	1	03.10.2022	Практическая работа;
14.	Бег с преодолением малых препятствий. Игра «Прыгающие воробушки».	1	0	1	04.10.2022	Практическая работа;

15.	Развитие выносливости. Чередование ходьбы и бега 4 минуты (без-50 м, ходьба 100м.)	1	0	1	05.10.2022	Практическая работа;
16.	Прыжок в длину с места. Игра «Зайцы в огороде».	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
17.	Прыжки на одной, на двух на месте, с продвижением вперед. Игра «Зайцы в огороде».	1	0	1	11.10.2022	Практическая работа;
18.	Прыжки через препятствие. Развитие прыгучести. Игра «Прыжки по полоскам». П/игра «Лисы и куры».	1	0	1	12.10.2022	Практическая работа
19.	ТБ при занятиях футболом. Подводящие подвижные игры без мяча: «Пятнашки»	1	0	1	17.10.2022	Практическая работа
20.	Подводящие подвижные игры без мяча: «Спиной к финишу»	1	0	1	18.10.2022	Практическая работа
21.	Подводящие подвижные игры с передачами мяча: «Мяч в стенку»	1	0	1	19.10.2022	Практическая работа
22.	Подводящие подвижные игры с передачами мяча: «Передачи мяча с перебежками»	1	0	1	24.10.2022	Практическая работа
23.	Подводящие подвижные игры с передачами мяча: «Передачи мяча капитану»	1	0	1	25.10.2022	Практическая работа
24.	Подводящие подвижные игры с передачами мяча: «Точный удар»	1	0	1	26.10.2022	Практическая работа
25.	Инструктаж по ТБ и правила поведения в спортивном зале	1	0	1	07.11.2022	Практическая работа
26.	Название гимнастических снарядов и знакомство с ними.	1	0	1	08.11.2022	Практическая работа
27.	Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	09.11.2022	Практическая работа
28.	Основные стойки и движения в гимнастических упражнениях.	1	0	1	14.11.2022	Практическая работа
29.	Строевые упражнения и строевые команды.	1	0	1	15.11.2022	Практическая работа
30.	Строевые упражнения на месте.	1	0	1	16.11.2022	Практическая работа
31.	Строевые упражнения в движении.	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа
32.	Перестроение на месте и в движении.	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа
33.	Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке.	1	0	1	23.11.2022	Практическая работа
34.	Ходьба по гимнастической скамейке перешагивая через мячи.	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа

35.	Ходьба на носках по низкому гимнастическому бревну.	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа
36.	Ходьба по низкому гимнастическому бревну правым и левым боком.	1	0	1	30.11.2022	Практическая работа
37.	Лазанье по гимнастической стенке.	1	0	1	05.12.2022	Практическая работа
38.	Висы и упоры на гимнастических снарядах.	1	0	1	06.12.2022	Практическая работа
39.	Развитие силы. Подтягивание в висе стоя и в висе лежа.	1	0	1	07.12.2022	Практическая работа
40.	Развитие силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа
41.	Группировка. Упражнения на гибкость	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа
42.	Переката в группировке, лёжа на животе.	1	0	1	14.12.2022	Практическая работа
43.	Переката в группировке. Кувырок в сторону.	1	0	1	19.12.2022	Практическая работа
44.	Стойка на лопатках, согнув ноги.	1	0	1	20.12.2022	Практическая работа
45.	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор	1	0	1	21.12.2022	Практическая работа
46.	Описание и совершенствование элементов акробатики.	1	0	1	26.12.2022	Практическая работа
47.	Итоговое занятие по разделу «Гимнастика»	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа
48.	Инструктаж по Т.Б. Передача мяча снизу на месте	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа
49.	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай и поймай»	1	0	1	10.01.2023	Практическая работа
50.	Бросок и ловля мяча снизу на месте. Игра «Мяч соседу»	1	0	1	11.01.2023	Практическая работа
51.	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа
52.	Ловля, передача и ведение мяча. П/и «Мяч водящему».	1	0	1	17.01.2023	Практическая работа
53.	Ловля, передача и ведение мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа
54.	Броски в цель, щит, кольцо. Эстафеты.	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа
55.	Ведение мяча по прямой. Игра «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	24.01.2023	Практическая работа
56.	Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячом.	1	0	1	25.01.2023	Практическая работа
57.	Ведение мяча по прямой. Эстафеты с мячом.	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа
58.	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Передача мячей в колоннах»	1	0	1	31.01.2023	Практическая работа
59.	Ловля и передача, ведение мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа

60.	Требования безопасности. Основные правила игры в футбол.	1	0	1	06.02.2023	Практическая работа
61.	Подводящие подвижные игры с ведением мяча: «Футбольный слалом»	1	0	1	07.02.2023	Практическая работа
62.	Подводящие подвижные игры с ведением мяча: «Параллельный слалом с мячом»	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа
63.	Подводящие подвижные игры с передачами мяча: «Футбольные салки»	1	0	1	20.02.2023	Практическая работа
64.	Упражнения для совершенствования навыков владения мячом.	1	0	1	21.02.2023	Практическая работа
65.	Подводящие подвижные игры с передачами мяча: «Точный удар»	1	0	1	22.02.2023	Практическая работа
66.	Подводящие подвижные игры с передачами мяча: «Передачи мяча капитану»	1	0	1	27.02.2023	Практическая работа
67.	Подводящие подвижные игры с ведением мяча: «Футбольный слалом»	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа
68.	Подводящие игры с ведением и передачами мяча: «Точный пас»	1	0	1	01.03.2023	Практическая работа
69.	Подводящие игры с перехватом (отбором) мяча: «Не дай мяч водящему»	1	0	1	06.03.2023	Практическая работа
70.	Подводящие игры с перехватом мяча: «Ловец и перехватчик»	1	0	1	07.03.2023	Практическая работа
71.	Подводящие игры с перехватом мяча: «За мячом противника»	1	0	1	08.03.2023	Практическая работа
72.	Подводящие игры с перехватом мяча: «Охотники за мячами».	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа
73.	Подводящие игры с ведением и передачами мяча: «Точный пас»	1	0	1	14.03.2023	Практическая работа
74.	Подводящие подвижные игры с передачами мяча: «Передачи мяча капитану»	1	0	1	15.03.2023	Практическая работа
75.	Подводящие игры с перехватом (отбором) мяча: «Не дай мяч водящему»	1	0	1	27.03.2023	Практическая работа
76.	Подводящие подвижные игры с ведением мяча: «Футбольный слалом»	1	0	1	28.03.2023	Практическая работа
77.	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты.	1	0	1	29.03.2023	Практическая работа
78.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа
79.	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра «За мячом противника»	1	0	1	04.04.2023	Практическая работа
80.	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема.	1	0	1	05.04.2023	Практическая работа

81.	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1	0	1	10.04.2023	Практическая работа
82.	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	1	0	1	11.04.2023	Практическая работа
83.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	1	0	1	12.04.2023	Практическая работа
84.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	1	0	1	17.04.2023	Практическая работа
85.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой	1	0	1	18.04.2023	Практическая работа
86.	Учебная игра в мини- футбол	1	0	1	19.04.2023	Практическая работа
87.	Учебная игра по правилам футбола	1	0	1	24.04.2023	Практическая работа
88.	Знакомство с ВФСК ГТО и нормативами для I ступени	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа
89.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Бег 30м.	1	0	1	26.04.2023	Практическая работа
90.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Челночный бег 3*10м	1	0	1	02.05.2023	Практическая работа
91.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Смешанное передвижение на 1000м	1	0	1	03.05.2023	Практическая работа
92.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Подтягивание из виса стоя и лежа.	1	0	1	08.05.2023	Практическая работа
93.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1	10.05.2023	Практическая работа
94.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	1	15.05.2023	Практическая работа
95.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Прыжок в длину с места.	1	0	1	16.05.2023	Практическая работа
96.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1	17.05.2023	Практическая работа
97.	Подготовка к сдаче норм ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа
98.	Подготовка к успешной сдаче норм ГТО видов по выбору.	1	0	1	23.05.2023	Практическая работа
99.	Итоговый урок по сдаче норм ГТО.	1	0	1	24.05.2023	Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

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

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

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура : 1—2 классы : методическое пособие / О. А. Немова. — М. :Вентана-Граф, 2017.

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

nsportal.ru

<https://resh.edu.ru/>

<https://interneturok.ru/>

<http://www.openclass.ru>

<http://metodsovet.su>

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

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

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, скакалки, гантели, гранаты и мячи для метания, волейбольные мячи, футбольные, мячи, баскетбольные мячи, волейбольная сетка.

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

Скамейка гимнастическая, мостик гимнастический подпружиненный, мат гимнастический прямой, перекладина гимнастическая пристенная, скакалки, гантели, гранаты и мячи для метания, волейбольные мячи, футбольные, мячи, баскетбольные мячи, волейбольная сетка.

Лист внесения изменений  
в рабочую программу по предмету  
«Физическая культура»  
в разделе «Календарно тематическое планирование»  
на 2022-2023 учебный год



