

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области  
Муниципальное общеобразовательное учреждение "Давыдовская средняя школа  
муниципального образования" Николаевский район" Ульяновской области  
**МОУ Давыдовская сш**

Рассмотрено  
на ШМО учителей  
начальны классов  
Руководитель ШМО  
Кирькина М.В. \_\_\_\_\_  
Протокол № 4 от «  
27» августа 2024 г.

Согласовано:  
Заместитель  
директора по УВР  
Червякова И.А. \_\_\_\_\_  
Протокол № 4  
от «29 » августа 2024 г.

«Утверждаю»:  
Директор  
МОУ Давыдовская сш  
Костин Г.Н. \_\_\_\_\_  
«30» августа 2024 г.  
Приказ № 76

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 5649701)**

**учебного предмета « Физическая культура »**  
для обучающихся 1 – 4 классов

*с. Давыдовка 2024 - 2025 учебный год*

## 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 практику современных подходов, новых методики 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 прикладно ориентированной 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 физкультурных минуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают всебя 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**

Согласно учебному плану МОУ Давыдовской сш на реализацию программы по физической культуре в

1 классе отводится 2 часа в неделю. В 1 классе 34 учебных недель, таким образом количество часов в год составляет 68 часов. Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся внеурочной деятельности.

## 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 физкультурминутки 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 сравномерной 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 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 приобретать первоначальный опыт 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 и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ошибках;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам 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 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 культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее 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		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	1	0	1		обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
Итого по разделу		1						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВО</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0	1		знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
3.2.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; знакомятся с понятием «осанка человека»; правильной и неправильной формой осанки; о обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> <a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
3.3.	<b>Осанка человека</b>	0	0	0			Устный опрос;	
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								

4.1.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	2	0	2		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); Правила поведения на уроках физической культуры; подбора; одежды для занятий;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.2.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину с места</b>	2	0	2		знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение устартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжк в верх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после прыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в полной координации; бзнакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения; (расположение устартовой линии; принятие исходного; положения перед прыжком; выполнение приземления после; фазы полёта; измерение результата после приземления); бразучивают одновременное отталкивание двумя ногами; (прыжк в верх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); бобучаются приземлению после прыгивания с горки матов;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.3.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Подвижные игры</b>	18	0	18		разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; б разучивают игровые действия и правила подвижных игр; обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; бобучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); биграют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Правила поведения на уроках физической культуры</b>	4	0	4		знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	4	0	4		знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы; положения лёжа);	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	2	0	2		разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, двешеренги, колонна по одному и подва); разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>



4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	2	0	2	10.03.2023	наблюдает и анализирует образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняет выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание одной рукой на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложной и двойной 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>
4.8.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	2	0	2		обучаются подёму туловища из положения лёжа на спине и животе; обучаются подёму 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>
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды лыжной подготовке	8	0	8		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжина плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне под валами лыж и в руках;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	4	0	4		наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>

4.11.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	4	0	4		<p>разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с высокой площадки);</p> <p>разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</p> <p>разучивают фазы разбега (без разметки с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</p> <p>разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;</p>	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>
Итого по разделу		52						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	12	0	12		<p>демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p> <p>уточняют правила их выполнения.;</p> <p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных игр; подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	сайт <a href="http://tougto.ru">tougto.ru</a>
Итого по разделу		12						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Темаурока	Количествочасов			Датаизуче ния	Виды,формыконтр оля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Раздел:1.Знанияофизическойкультуре.Связьфизическихупражненийсдвижениями животныхитрудовыми действиямидревнихлюдей.Правилаповедения наурокахфизическойкультуры,подбораодежды длязанятий.	1	0	1		Устныйопрос;
2.	Модуль"Лёгкаяатлетика".Равномерноепередвижениеходьбеибеге.Правилабезопасности наурокелегкойатлетикиподготовка.	1	0	1		Устныйопрос;
3.	Бег наразвитиескоростныхкачеств.Бегприставнымшагом.Прыжкивдлинусместа.	1	0	1		Устныйопрос;
4.	Упражнениясрезиновыммячом(подбрасывания,броски изразныхположенийиловлямяча).Играсмячом.	1	0	1		Устныйопрос;
5.	Разновидностиходьбыибег а. Ходьба поразметкам.Бег сускорением,30м.Игра «Вызовномеров».	1	0	1		Устныйопрос;

6.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (Челночный бег)	1	0	1		Практическая работа; выполнение контрольных упражнений для оценки уровня физической подготовленности;
7.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры. ТБ	1	0	1		Устный опрос;
8.	Подвижные игры на общее физическое развитие "Пятнашки"	1	0	1	28.09.2022	Практическая работа;
9.	Подвижные игры на общее физическое развитие "Охотники и утки"	1	0	1		Практическая работа;
10.	Подвижные игры с элементами футбола.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (Прыжки в длину с места.)	1	0	1		Практическая работа; выполнение контрольных упражнений для оценки уровня физической подготовленности;
12.	Подвижные игры на основе Баскетбола. Броски в цель (мишень). Игра «Попади в обруч»	1	0	1		Практическая работа;
13.	Подвижные игры разных народов. «День и ночь» «Салки-догонялки»	1	0	1		Практическая работа;
14.	Баскетбол. Отработка навыков броска и ловли мяча	1	0	1		Практическая работа;

15.	Демонстрацияприростовв показателяхфизическойпо дготовленности инормативныхтребований комплексаГТО.	1	0	1		Практическаярабо та;выполнениекон трольныхупражне ний дляоценки уровняфизической подготовленности;
16.	Передача и ловля мячадвумяруками,летающ егомяча, на уровень груди.Подвижная игра "Передалсадись"	1	0	1		Практическаяработ а;
17.	Передача и ловля мячадвумя руками низколетающего мяча, стоя наместе.Подвижнаяигра" Гонкамячавколонне"	1	0	1		Практическаяработ а;
18.	Передачамячавпарах.П одвижна игра "Брось- поймай"	1	0	1		Практическаяработ а;
19.	Передачамячавтройках.П одвижная игра " Гонкамячавколонне"	1	0	1		Практическаяработ а;
20.	Бросок мяча двумярукаμισнизуст оянаместе. Подвижнаяигра"Мя чсоседу".	1	0	1		Практическаяработ а;
21.	Правилаповедениянау роке. Волейбол.Подбрасыванием яча.Игра«Волкворву	1	0	1		Практическаяработ а;
22.	Волейбол.Упражнениясм ячом. Игра «Ктоточнее?»	1	0	1		Практическаяработ а;
23.	Модуль "Гимнастика сосновами акробатики".Строевыеу пражненияиорганизующ иекомандына уроках физическойкультуры	1	0	1	25.11.2022	Практическаяработ а;

24.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «Наместой, раз, два», «Равняйся», «Вдвешеренгистановись» Игра.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте. Подвижная игра.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Строевые упражнения и приемы "Стойка ног врозь." Игры с мячами.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения с мячом. Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку	1	0	1		Практическая работа;
28.	Раздел: 2. Способы самостоятельной деятельности Режим дня школьника. Основные правила личной гигиены. Подвижная игра.	1	0	1		Устный вопрос; Практическая работа.;
29.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа; выполнение контрольных упражнений для оценки уровня физической подготовленности;

30.	Подъёмногизположениялѣ жанаживоте. Гимнастическиеупражнен ияприкладногохарактера.И гра.	1	0	1		Практическаяработ а;
-----	---	---	---	---	--	-------------------------

31.	Отработка навыков выполнения упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа. Игра.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Отработка навыков выполнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1	0	1		Практическая работа;
33.	Техника выполнения перекатов назад в группировке. Игра.	1	0	1		Практическая работа;
34.	Лазание и перелезание на гимнастической стенке. Игра.	1	0	1		Практическая работа;
35.	Демонстрация признаков в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа; выполнение контрольных упражнений для оценки уровня физической подготовленности;
36.	Лазание и перелезание на гимнастической стенке. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
37.	Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки через короткую скакалку (количество раз за 30с). Игра.	1	0	1		Практическая работа;
38.	Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезание через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг	1	0	1		Практическая работа;



	надруга).Игра.					
--	----------------	--	--	--	--	--

39.	Самостоятельное составление комплекса упражнений внутренней гимнастики. Игра.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
40.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа; выполнение контрольных упражнений для оценки уровня физической подготовленности;
41.	Модуль "Лыжная подготовка". Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Выполнение строевых команд: «Лыжина плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;	1	0	1		Практическая работа;
43.	Способы передвижения в колонне под слыжам в руках	1	0	1		Практическая работа;
44.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом	1	0	1		Практическая работа;
45.	Передвижение на лыжах ступающим скользящим шагом. Техника ступающего шага на лыжах без палок.	1	0	1		Практическая работа;

46.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (выносливость)	1	0	1		Практическая работа; выполнение контрольных упражнений для оценки уровня физической подготовленности;
47.	Техника передвижения скользящим шагом. Подвижная игра "Кто дальше прокатится"	1	0	1	01.02.2023	Практическая работа;
48.	Повороты переступанием на лыжах.	1	0	1	08.02.2023	Практическая работа;
49.	Передвижение скользящим шагом в равномерном темпе 400 м. Подвижные игры "Встречная эстафета"	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
50.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (Наклон вперед из положения стоя).	1	0	1	15.02.2023	Практическая работа; выполнение контрольных упражнений для оценки уровня физической подготовленности;
51.	Прохождение дистанции без учета времени до 1 км.	1	0	1		Практическая работа;
52.	Прохождение дистанции. Эстафеты.	1	0	1		Практическая работа;
53.	Прохождение дистанции без учета времени до 1.5 км	1	0	1		Практическая работа;
54.	Закрепление скользящего и ступающего шага поворотом переступанием на лыжах без палок. Эстафеты	1	0	1		Практическая работа;

55.	Раздел:3.Оздоровительная физическая культура. Личная гигиена и гигиенические процедуры. Игра.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;
56.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту прямого разбега. Техника безопасности на уроках во время занятий лёгкой атлетикой.	1	0	1		Практическая работа;
57.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад. Игры с мячом.	1	0	1		Практическая работа;
58.	Прыжок в длину с разбега 3 - 5 шагов. Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов. Игра.	1	0	1		Практическая работа;
59.	Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. Игра «Удочка»	1	0	1		Практическая работа;
60.	Демонстрация признаков в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО (Челночный бег).	1	0	1		Практическая работа; выполнение контрольных упражнений для оценки уровня физической подготовленности;
61.	Раздел:3.Оздоровительная физическая культура. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Игра.	1	0	1		Устный опрос; Практическая работа;

62.	Подвижные игры: «Кто быстрее», «Вызов номера». Эстафеты. Развитие физических качеств	1	0	1		Практическая работа;
63.	Развитие физических качеств в при беге.	1	0	1		Практическая работа;
64.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
65.	Развитие физических качеств в спортивной игре футбол.	1	0	1		Практическая работа;
66.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа; выполнение контрольных упражнений для оценки уровня физической подготовленности;
67.	Развитие физических качеств в игре футбол.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-

4 класс / Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»», Введи тесвой вариант:

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2020.- 64 с.  
2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – 20-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 190 с.

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

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

сайт «физкультура»

<http://www.fizkultura.ru/>. <http://school-collection.edu.ru>.

сайт ГТО [www.gtoru.ru](http://www.gtoru.ru).

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Мультимедийный проектор

Ноутбук учителя

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

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

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Перекладина гимнастическая

пристенная Перекладина навесная

универсальная Мяч для метания

Набор для подвижных игр

Комплект для проведения

спортмероприятий Комплект судейский

Ботинки для

лыж Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной

сеткой. Ворота для мини-футбола складные

Мяч баскетбольный

Мяч

футбольный Мяч волей

лейбольный

