

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Управление образования Орджоникидзевского района

МБОУ "Саралинская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО Естественно-математического цикла

учитель математики

\_\_\_\_\_ Нестерова Ю.А.

Протокол №8

от "27" 052022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Янковская Л.В.

Протокол №8

от "27" 05 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Саралинская СОШ"

\_\_\_\_\_ Гребенькова О.В.

Приказ №30

от "27" 052022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 929590)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Исаев Максим Александрович

учитель физической культуры

с. Сарала 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, 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 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

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

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

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

### Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

*регулятивные УУД:*

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

## **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	1	0	1	13.04.2023	обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> РЭШ
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	0.5	0	0.5	14.04.2023	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Устный опрос;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Итого по разделу		0.5						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	0.5	0	0.5	15.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Просмотр фильма;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	0.5	0	0.5	02.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Просмотр фильма. Устный опрос.;	РЭШ <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	0.5	0	0.5	18.04.2023	обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;	Тестирование;	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Итого по разделу		1.5						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1	0	1	25.10.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Практическая работа;	РЭШ <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</b>	2	0	2	08.11.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;	Устный опрос; Наблюдение. ;	РЭШ <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	3	0	3	17.11.2022	разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	РЭШ <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>



4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4	0	4	15.11.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;	Практическая работа; Оценивание деятельности обучающихся. ;	РЭШ <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4	0	4	11.11.2022	разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами; Выполнение акробатических упражнений. Демонстрация навыков. ;	Оценивание деятельности обучающихся;	РЭШ <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	4	0	4	02.12.2022	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	Оценивание деятельности обучающихся;	РЭШ <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	17	0	17	06.12.2022	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;;	Оценивание деятельности обучающихся;	РЭШ <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	10	16.09.2022	Опрос и показ. Обучение передвижениям в ходьбе и беге.;	Оценивание деятельности обучающихся;	РЕШ <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	0	4	08.09.2022	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);;	Оценивание деятельности обучающихся;	РЕШ <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	8	0	8	22.09.2022	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;	Оценивание деятельности обучающихся;	РЭШ <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	24	0	24	27.03.2023	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;;	Оценивание деятельности обучающихся;	РЭШ <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a>
Итого по разделу		81						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	15	0	15	20.04.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	<a href="http://www.gto.ru/">http://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		15						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
3.	История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	0	08.09.2022	Устный опрос;
4.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1	09.09.2022	Практическая работа; Тестирование;
5.	Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьбапрыжки)	1	0	0	13.09.2022	Устный опрос;

6.	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1	15.09.2022	Практическая работа; Тестирование;
7.	Бег в равномерном темпе 100 м. Развитие скоростносиловых качеств	1	0	0	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростносиловых качеств	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа; Тестирование;
9.	Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1	22.09.2022	Практическая работа;
10.	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	0	23.09.2022	Устный опрос;
11.	Техника безопасности. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и	1	0	0	27.09.2022	Устный опрос;
12.	Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	0	29.09.2022	Рассказ; беседа.;
13.	Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	0	30.09.2022	Практическая работа;

14.	Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1	0	0	04.10.2022	Практическая работа;
15.	Эстафеты с мячами. Игра волк во рву. Развитие координационных способностей	1	0	0	06.10.2022	Практическая работа;
16.	Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку; Игра «день- ночь»	1	0	0	07.10.2022	Практическая работа;
17.	Русская лапта. Правила игры. Подводящие упражнения.	1	0	0	11.10.2022	Рассказ. Беседа.;
18.	Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	0	13.10.2022	Практическая работа;
19.	Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	0	14.10.2022	Практическая работа;
20.	Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	0	18.10.2022	Практическая работа;
21.	Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	0	20.10.2022	Практическая работа;
22.	Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	0	21.10.2022	Практическая работа;
23.	Т.Б. на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	0	0	25.10.2022	Рассказ. Тестирование.;

24.	Знаменитые гимнасты в истории развития гимнастики Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	0	27.10.2022	Практическая работа; Беседа. ;
25.	Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	0	28.10.2022	Практическая работа;
26.	Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	0	08.11.2022	Практическая работа;
27.	Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекал назад-вперёд на спине; перекал из упора присев в упор присев;	1	0	0	10.11.2022	Практическая работа;
28.	Перекаты в группировках. Кувырки вперед.	1	0	0	11.11.2022	Практическая работа;
29.	Из упора присев перекал назад стойка на лопатках (держать) – перекалом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	0	15.11.2022	Практическая работа;

30.	Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	1	0	0	17.11.2022	Практическая работа;
31.	Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	0	18.11.2022	Практическая работа;
32.	Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	0	22.11.2022	Практическая работа;
33.	Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	0	24.11.2022	Практическая работа;
34.	Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Перелезания через гимнастического козла, коня	1	0	0	25.11.2022	Практическая работа;
35.	Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	0	29.11.2022	Практическая работа;
36.	Танцевальные шаги в равновесии на полу и по скамейке. Подвижные игры.	1	0	0	01.12.2022	Практическая работа;

37.	ТБ на уроках лыжной подготовки. История развития лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж.	1	0	0	02.12.2022	Практическая работа;
38.	Обучение одеванию инвентаря. Перенос массы тела на маховую ногу в ступающем шаге. Распределение массы тела в стойке устойчивости.	1	0	0	06.12.2022	Практическая работа; Рассказ. ;
39.	Техника ступающего шага. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.	1	0	0	08.12.2022	Практическая работа;
40.	Правила поведения при травмах и обморожениях. Передвижение по учебному кругу	1	0	0	09.12.2022	Практическая работа;
41.	Спуск с небольшого склона с выдвиганием вперед правой и левой ноги. Передвижение по учебному кругу	1	1	0	13.12.2022	Контрольное оценивание;
42.	Наклон туловища в скользящем шаге. Согласование работы рук и ног. Отличие одежды и обуви разных производителей для занятий на лыжах.	1	0	0	15.12.2022	Практическая работа;
43.	Преодоление глубокого снега. Повороты на месте.	1	0	0	16.12.2022	Практическая работа;
44.	Скользкий шаг. Согласование движений рук и ног в скользящем шаге. Подъем в гору «лесенкой» наискось.	1	0	0	20.12.2022	Практическая работа;

45.	Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим шагом.	1	0	0	22.12.2022	Практическая работа;
46.	Согласование движение рук и ног в ходе передвижения. Спуск в стойке устойчивости.	1	0	0	23.12.2022	Практическая работа;
47.	Передвижение по учебному кругу до 1 км.	1	0	0	27.12.2022	Практическая работа;
48.	Изменение скорости передвижения скользящим шагом и попеременным двухшажным ходом с палками.	1	0	0	10.01.2023	Практическая работа;
49.	Повороты на месте «переступанием». Эстафеты с этапом до 30м скользящим шагом. Подъём в гору «лесенкой» и наискось.	1	0	0	12.01.2023	Практическая работа;
50.	Разворот на месте. Преодоление полосы препятствий.	1	1	0	13.01.2023	Зачет;
51.	Спуски с небольшого склона.	1	0	0	17.01.2023	Практическая работа;
52.	Лыжная гонка на 1 км. Принятие участие в сдаче норм ВФСК «ГТО». Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	1	0	19.01.2023	Контрольное оценивание;
53.	Лыжная эстафета.	1	0	0	20.01.2023	Практическая работа;
54.	Передвижение по учебному кругу.	1	0	0	24.01.2023	Практическая работа;
55.	Передвижение по учебному кругу на время и скорость.	1	1	0	26.01.2023	Контрольное оценивание;



56.	Игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», Подвижные игры с элементами лыжной подготовки	1	0	0	27.01.2023	Практическая работа;
57.	Лыжная эстафета	1	0	0	31.01.2023	Практическая работа;
58.	Правила безопасности на занятиях спортивными играми. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	0	02.02.2023	Практическая работа; Беседа. ;
59.	Ведение и удар по воротам	1	0	0	03.02.2023	Практическая работа;
60.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости	1	0	0	07.02.2023	Практическая работа;
61.	Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	0	09.02.2023	Практическая работа;
62.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	0	10.02.2023	Практическая работа;
63.	Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	0	14.02.2023	Практическая работа; Беседа. ;
64.	Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	0	16.02.2023	Практическая работа;
65.	Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	0	17.02.2023	Практическая работа;

66.	Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	0	28.02.2023	Практическая работа;
67.	Пионербол. История игры.	1	0	0	02.03.2023	Практическая работа; Рассказ. ;
68.	Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	0	03.03.2023	Практическая работа;
69.	Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	0	07.03.2023	Практическая работа;
70.	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Прыжок в длину с места.	1	0	0	09.03.2023	Практическая работа; Беседа. ;
71.	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	0	10.03.2023	Практическая работа;
72.	Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	0	14.03.2023	Практическая работа;
73.	Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров	1	0	0	16.03.2023	Практическая работа;
74.	Высокий старт. Бег 500 м без уч.вр. Повторное пробегание отрезков на скорость.	1	0	0	17.03.2023	Практическая работа;
75.	Бег по разметкам и с выполнением заданий. Челночный бег 3*10	1	0	0	21.03.2023	Практическая работа;

76.	Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах	1	0	0	23.03.2023	Практическая работа;
77.	Бег с малыми препятствиями.	1	0	0	24.03.2023	Практическая работа;
78.	Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	0	0	04.04.2023	Практическая работа;
79.	Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров	1	0	0	06.04.2023	Практическая работа;
80.	Прыжки на заданное расстояние. Спортивная ходьба.	1	0	0	07.04.2023	Практическая работа;
81.	Метание мяча в цель. Прыжок в высоту с разбега	1	0	0	11.04.2023	Практическая работа;
82.	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.	1	0	0	13.04.2023	Показ презентации.;
83.	Режим дня школьника Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0	14.04.2023	Показ презентации.;
84.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений.	1	0	0	18.04.2023	Практическая работа; Беседа. ;
85.	Челночный бег 3*10	1	0	1	20.04.2023	Контрольное оценивание.;

86.	Бег 30 метров	1	0	1	21.04.2023	Контрольное оценивание;
87.	Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1	25.04.2023	Контрольное оценивание;
88.	Подтягивания на низкой перекладине	1	0	1	27.04.2023	Контрольное оценивание;
89.	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1	28.04.2023	Контрольное оценивание;
90.	Прыжок в длину с места,	1	0	1	02.05.2023	Контрольное оценивание;
91.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1	04.05.2023	Контрольное оценивание;
92.	Метание мяча в цель	1	0	1	05.05.2023	Контрольное оценивание;
93.	Метание мяча на дальность с места	1	0	1	11.05.2023	Контрольное оценивание;
94.	Поднимания туловища из положения лёжа на спине,	1	0	1	12.05.2023	Контрольное оценивание;
95.	Метание набивного мяча 1 кг сижа	1	0	1	16.05.2023	Контрольное оценивание;
96.	Шестиминутный бег	1	0	1	18.05.2023	Контрольное оценивание;
97.	Прыжок в длину с разбега 3*4 метров.	1	0	0	19.05.2023	Практическая работа;
98.	Прыжок с высоты до 70 см.	1	0	0	23.05.2023	Практическая работа;
99.	Подведение итогов за год. Эстафеты.	1	0	0	25.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	4	16		

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:"Развивающее обучение" ; АО "Издательство "Просвещение"  
Методические рекомендации к проектированию рабочих программ предметной области «Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования. – Абакан: Издательство ГАОУ РХ ДПО «Хакасский институт развития образования и повышения квалификации», 2012.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г. ;  
Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

[edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

[http://www.itn.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

- Образовательные сайты для учителей физической культуры [http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/)

- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>

- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>

- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>

РЭШ

## УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Для отражения количественных показателей в таблице используется следующая система обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

К – комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п Наименование объектов и средств материально-технического оснащения Необходимое количество Примечания

Основная школа

1 Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1.1 Стандарт основного общего образования по физической культуре Д Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

1.2 Авторские рабочие программы по физической культуре Д

1.3 Учебник по физической культуре К В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации

2 Демонстрационные печатные пособия

2.1 Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности Д

3 Технические средства обучения

3.1 Персональный компьютер Д

3.2 Лазерный принтер Д

3.3 Копировальный аппарат Д

4 Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

4.1 Щит баскетбольный игровой Г

4.2 Щит баскетбольный тренировочный Г

4.3 Стенка гимнастическая Г

4.5 Скамейки гимнастические Г

4.6 Стойки волейбольные Д

4.7 Рганаты для метания Д

4.8 Канат для лазания Г

4.9 Обручи гимнастические Г

4.10 Комплект матов гимнастических Г

4.11 Скакалки для прыжков К

4.12 Аптечка медицинская Д

4.13 Стол для настольного тенниса Д

4.14 Комплект для настольного тенниса Г

4.15 Мячи футбольные Г

4.16 Мячи баскетбольные Г

4.17 Мячи волейбольные Г

4.18 Сетка волейбольная Г

4.19 Оборудование полосы препятствий Д

5 Спортивные залы (кабинеты)

5.1 Спортивный зал игровой (гимнастический) С раздевалками для мальчиков и девочек

5.2 Кабинет учителя Включает в себя: рабочий стол, стулья, шкафы книжные (полки), шкаф для

одежды

5.3 Подсобное помещение для хранения инвентаря и бородования

Включает в себя стеллажи, контейнеры

6 Пришкольный стадион (площадка)

6.1 Легкоатлетическая дорожка Д

6.2 Сектор для прыжков в длину Д

6.3 Игровое поле для футбола (мини-футбола) Д

6.4 Площадка игровая баскетбольная Д

6.5 Площадка игровая волейбольная Д

6.6 Гимнастический городок Д

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется перед уроком.

