

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образования города барнаула

МБОУ "СОШ №102"

УТВЕРЖЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Новоселова ТК

Приказ №0000

от "26" 05 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 938865)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Кузнецов Григорий Николаевич  
учитель физической культуры

Барнаул 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 физкультминуток 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 в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.** В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов и 1 час в неделю внеурочной деятельности, 34 часа.

## **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 культуры, 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				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	0,25	0	0		обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которыми обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;	Устный опрос;	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре <a href="https://sites.google.com/site/fizra419/">https://sites.google.com/site/fizra419/</a> Сайт Белкина АндреяЕвгеньевича, учителяфизической культуры
Итого по разделу		0,25						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	0,25	0	0		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="https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaia-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник Центральная отраслевая библиотека по физической культуре <a href="https://sites.google.com/site/fizra419/">https://sites.google.com/site/fizra419/</a>
Итого по разделу		0,25						

# ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

## Раздел 3. Оздоровительная физическая культура

3.1.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0		разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины); 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;	<a href="https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник Центральная отраслевая библиотека по физической культуре <a href="https://sites.google.com/site/fiz">https://sites.google.com/site/fiz</a>
3.2.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0,25	0	0		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://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник
3.3.	Осанка человека	0,25	0	0		знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос;	<a href="https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizichesкая-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник

Итого по разделу		1.5						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	10		0		обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; 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);	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник Центральная отраслевая библиотека по физической культуре <a href="https://sites.google.com/site/fiz">https://sites.google.com/site/fiz</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1	0	0		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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник Центральная отраслевая библиотека по физической культуре
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	1	0	0		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);	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник Центральная отраслевая библиотека по физической культуре <a href="https://sites.google.com/site/fiz">https://sites.google.com/site/fiz</a>

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2	0	0		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;		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник Центральная отраслевая библиотека по физической культуре
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4		0		наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение 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);		<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник Центральная отраслевая библиотека по физической культуре <a href="https://sites.google.com/site/fiz">https://sites.google.com/site/fiz</a>

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатические упражнения</b>	5	0	0		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;;	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник Центральная отраслевая библиотека по физической культуре <a href="https://sites.google.com/site/fiz">https://sites.google.com/site/fiz</a>
------	--	---	---	---	--	--	---------------------	---

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2	0	0		по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках;	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10	0	0		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; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник Центральная отраслевая библиотека по физической культуре <a href="https://sites.google.com/site/fiz">https://sites.google.com/site/fiz</a>
4.9.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	12	0	0		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://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4		0		разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6		0		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;	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah</a> Электронный учебник Центральная отраслевая библиотека по физической культуре <a href="https://sites.google.com/site/fiz">https://sites.google.com/site/fiz</a>
Итого по разделу		55						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	9	0	0		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-2-klassy-petrova</a>
Итого по разделу		9						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0				



# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Виды, формы контроля
		всег о	контрольн ые работы	практическ ие работы		
1.	Знания о физической культуре. Беседа: «Когда и как возникли физическая культура и спорт», Правила ТБ на уроках физической культуры при занятиях легкой атлетикой. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя.	1				Устный опрос Практическа ая работа
2.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе. Обычный бег по размеченным участкам дорожки.	1				Практическа ая работа
3.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе. Обычный бег по размеченным участкам дорожки.	1				Практическа ая работа



4.	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе. Обычный бег по размеченным участкам дорожки.	1				Практическая работа
5.	Ходьба с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом.	1				Практическая работа
6.	Бег в чередовании с ходьбой до 150м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.)	1				Практическая работа
7.	Подготовка к комплексу ГТО. Бег 30м.	1				Практическая работа
8.	Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Челночный бег 3*5м, 3*10м.	1				Практическая работа
9.	Подготовка к комплексу ГТО. Челночный бег 3*10м.	1				Практическая работа
10.	Равномерный медленный бег до 3 минут.	1				Практическая работа
11.	Подготовка к комплексу ГТО. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м.	1				Практическая работа

12.	Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Челночный бег 3*5м, 3*10м.	1				Практическая работа
13.	Подготовка к комплексу ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				Практическая работа
14.	Подготовка к комплексу ГТО. Смешанное передвижение 1000 м.	1				Практическая работа
15.	Равномерный медленный бег до 3 минут.	1				Устный опрос
16.	Знания о физической культуре. Беседа: "Режим дня школьника" Правила ТБ на уроках физической культуры при занятиях гимнастикой. Названия снарядов и гимнастических элементов. ОРУ с гимнастическими палками.	1				Практическая работа
17.	Строевые упражнения. ОРУ с большими мячами. ОРУ с малыми мячами.	1				Практическая работа
18.	Строевые упражнения, перестроения в группы, колонны.	1				Практическая работа
19.	Строевые упражнения, перестроения в группы, колонны	1				Практическая работа
20.	Группировка; перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ в парах.	1				Практическая работа

21.	Группировка; перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ с набивными мячами.	1				Практическая работа
22.	Группировка; перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. ОРУ с флажками.	1				Практическая работа
23.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке). Танцевальные шаги с прыжком.	1				Практическая работа
24.	Ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи. Танцевальные шаги с прыжком, приставные шаги.	1				Практическая работа
25.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Танцевальные шаги.	1				Практическая работа
26.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. Танцевальные шаги.	1				Практическая работа
27.	Лазание и перелезание.	1				Практическая работа
28.	Лазание и перелезание.	1				Практическая работа
29.	Подготовка к комплексу ГТО. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье.	1				Практическая работа

30.	Подготовка к комплексу ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				Практическая работа
31.	Подготовка к комплексу ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1				Практическая работа
32.	Знания о физической культуре. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				Практическая работа
33.	Строевые команды в лыжной подготовке. Подвижные игры "К своим флажкам", "Два мороза", "Пятнашки".	1				Практическая работа
34.	Строевые команды в лыжной подготовке. Подвижные игры "К своим флажкам", "Два мороза", "Пятнашки".	1				Практическая работа
35.	Передвижение в колонне с лыжами, организующие команды и приемы. Передвижение ступающим шагом без палок. Подвижные игры "К своим флажкам", "Два мороза", "Пятнашки".	1				Практическая работа
36.	Передвижение ступающим шагом без палок. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	1				Практическая работа

37.	Передвижение ступающим шагом с палками. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	1				Практическая работа
38.	Скользкий шаг с палками. Похождение в медленном темпе до 1 км. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	1				Практическая работа
39.	Скользкий шаг с палками. Похождение в медленном темпе до 1 км. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».	1				Практическая работа
40.	Подъем и спуски с небольших склонов. Эстафеты с мячами.	1				Практическая работа
41.	Подъем и спуски с небольших склонов. Эстафеты на лыжах. Эстафеты с мячами.	1				Практическая работа
42.	Подъемы с небольших склонов, эстафеты. Эстафеты с мячами.	1				Практическая работа
43.	Подъем скользящим шагом. Встречная эстафета.	1				Практическая работа
44.	Подготовка к комплексу ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	1				Практическая работа

45.	Знания о физической культуре. Беседа: Личная гигиена и гигиенические процедуры. Подвижные игры" Играй, играй мяч не теряй", "Попади в обруч".	1				Практическая работа
46.	Подвижные игры" Мяч водящему"	1				Практическая работа
47.	Подвижные игры "Школа мяча", Мяч водящему".	1				Практическая работа
48.	Подвижные игры "У кого меньше мячей", " Школа мяча.	1				Практическая работа
49.	Подвижные игры" Мяч в корзину", " Школа мяча	1				Практическая работа
50.	Эстафеты с мячами. П.и.«Перестрелка».	1				Практическая работа
51.	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально на месте и в шаге.	1				Практическая работа
52.	Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально на месте и в шаге. П.и. «Перестрелка».	1				Практическая работа
53.	Эстафеты с мячами (ловля и передачи).	1				Практическая работа
54.	Эстафеты с мячами (ведение и броски).	1				Практическая работа
55.	«Мини-баскетбол».	1				Практическая работа
56.	«Мини-футбол».	1				Практическая работа

57.	Знания о физической культуре. Беседа: Осанка человека. Прыжок в длину с места	1				Практическая работа
58.	Прыжок в длину с места	1				Практическая работа
59.	Прыжок в длину с места	1				Практическая работа
60.	Прыжок в длину с места	1				Практическая работа
61.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1				Практическая работа
62.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1				Практическая работа
63.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1				Практическая работа
64.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1				Практическая работа
65.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1				Практическая работа
66	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1				Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

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

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

Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И.Лях.

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа.- М. : «Просвещение», 2019.

Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 4 класс. – М.: ВАКО, 2014. Лопуга Е.В. Проектирование содержания и методов преподавания физической культуры в условиях внедрения Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Барнаул.: АКИПКРО, 2014.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. Москва.: «Просвещение», 2011.

Лях В.И. Физическая культура Рабочие программы.1-4 классы. М.: Просвещение, 2019.

Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы. М. «Просвещение», 2019.

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

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>

Электронный учебник

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре

<https://sites.google.com/site/fizra419/>

Сайт Белкина АндреяЕвгеньевича, учителяфизической культуры.



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

Бадминтон

Волан

Кольцо баскетбольное

Мяч баскетбольный

Мяч волейбольный

Мяч футбольный

Обруч гимнастический

Секундомер

Сетка волейбольная

Стойка волейбольная

Скакалки

Табло

Мячи для метания

Кегли

Эстафетные палочки

Фишки малые

Фишки большие

Дощечки для эстафет

Скамейки

Мячи пластмассовые

Шведская стенка

Рулетка

Перекладина

Аптечка

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

рисунки, плакаты, схемы, тетради, музыкальный центр, проектор, ноутбук.

