

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми  
Администрация муниципального образования городского округа «Воркута»  
Управление образования администрации муниципального образования городского округа «Воркута»  
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 40 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Воркуты

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании методическим  
объединением учителей начальных  
классов  
Протокол №1 от "31" августа 2022 г.

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора  
от "31" августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор МОУ "СОШ №40 с  
УИОП" г. Воркуты  
Приказ №573 от "31" августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Юткина Ольга Николаевна  
учитель начальных классов

г. Воркута 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, 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 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**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### ***Патриотическое воспитание:***

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### ***Гражданское воспитание:***

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### ***Ценности научного познания:***

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### ***Формирование культуры здоровья:***

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### ***Экологическое воспитание:***

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

**1) Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

**2) Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**3) Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды

деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

### **1) Знания о физической культуре:**

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

знать основные виды разминки.

### **2) Способы физкультурной деятельности:**

***Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:***

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.



Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

### **3) Физическое совершенствование:**

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность:***

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1.	Что понимается под физической культурой	1		1	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1.	Режим дня школьника	0.5		0.5	Инфоурок <a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-rezhim-dnya-1401841.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-rezhim-dnya-1401841.html</a>
Итого по разделу		0.5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	0.5			РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/conspect/326356/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/conspect/326356/</a>
3.2.	Осанка человека	0.5		0.5	Яккласс <a href="https://www.yaklass.ru/p/okruzhayushchij-mir/3-klass/chelovek-i-ego-zdorove-359994/oporno-dvigatelnaia-sistema-359999/re-b8b7e3c8-eb93-4ffa-82f2-0724454493b0">https://www.yaklass.ru/p/okruzhayushchij-mir/3-klass/chelovek-i-ego-zdorove-359994/oporno-dvigatelnaia-sistema-359999/re-b8b7e3c8-eb93-4ffa-82f2-0724454493b0</a>
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.5		0.5	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/conspect/168915/</a>
Итого по разделу		1.5			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1			Инфоурок <a href="https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-3144757.html">https://infourok.ru/tehnika-bezopasnosti-na-urokah-gimnastiki-3144757.html</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	2		2	Nsportal.ru <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/09/03/akrobatika-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/09/03/akrobatika-1-klass</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3		3	Nsportal.ru <a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-vypolnenie-komand-1-klass">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/06/27/stroevye-uprazhneniya-vypolnenie-komand-1-klass</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4		4	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/conspect/195337/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	4		4	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	4		4	Строевые команды в лыжной подготовке <a href="https://studfile.net/preview/9520872/page:7/">https://studfile.net/preview/9520872/page:7/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	20		20	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/189418/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/conspect/189418/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10		10	РЭШ <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/conspect/168895/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4		4	Инфоурок <a href="https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-pryzhok-v-dlinu-s-mesta-1-klass-5754647.html">https://infourok.ru/plan-konspekt-uroka-po-fizicheskoj-kulture-pryzhok-v-dlinu-s-mesta-1-klass-5754647.html</a>
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	8		8	Обучающее видео <a href="https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA">https://www.youtube.com/watch?v=PIInqAWv62jA</a>
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	24		24	Инфоурок <a href="https://infourok.ru/material.html?mid=35351">https://infourok.ru/material.html?mid=35351</a>
Итого по разделу		84			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					

5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	12			Требования уровню физической подготовленности <a href="https://www.gto.ru/files/docs/03_prizay/04.pdf">https://www.gto.ru/files/docs/03_prizay/04.pdf</a>
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	85.5	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Что понимается под физической культурой	1		1	Практическая работа;
2.	Режим дня школьника. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1	Практическая работа;
3.	Осанка человека. Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1	Практическая работа;
4.	Техника безопасности при обращении со спортивным инвентарем и при выполнении упражнений на гимнастических снарядах.	1		1	Практическая работа;
5.	Физические упражнения: исходные положения	1		1	Практическая работа;
6.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1		1	Практическая работа;
7.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1		1	Практическая работа;
8.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1		1	Практическая работа;
9.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1		1	Практическая работа;
10.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1		1	Практическая работа;
11.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1		1	Практическая работа;
12.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»)	1		1	Практическая работа;
13.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1		1	Практическая работа;
14.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1		1	Практическая работа;

15.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1		1	Практическая работа;
16.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа	1		1	Практическая работа;
17.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1		1	Практическая работа;
18.	Организационно- методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Строевые команды в лыжной подготовке.	1		1	Практическая работа;
19.	Лыжная подготовка. Правила безопасности при использовании лыжного инвентаря. Переноска лыж к месту занятия.	1		1	Практическая работа;
20.	Подбор лыжного инвентаря и правила использования. Основная стойка лыжника. Повороты и развороты на месте.	1		1	Практическая работа;
21.	Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке	1		1	Практическая работа;
22.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	1		1	Практическая работа;
23.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1		1	Практическая работа;
24.	Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок и с палками.	1		1	Практическая работа;
25.	Передвижение по учебному кругу до 500 метров. Преодоление глубокого снега.	1		1	Практическая работа;
26.	Подъёмы в гору ёлочкой и лесенкой. Спуски с малых склонов.	1		1	Практическая работа;
27.	Ступающий шаг на лыжах с палками	1		1	Практическая работа;
28.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1		1	Практическая работа;
29.	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок и с палками.	1		1	Практическая работа;
30.	Повороты переступанием на лыжах с палками	1		1	Практическая работа;
31.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1		1	Практическая работа;
32.	Скользящий шаг на лыжах с палками "змейкой"	1		1	Практическая работа;
33.	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом	1		1	Практическая работа;
34.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1		1	Практическая работа;
35.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1		1	Практическая работа;
36.	Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?»	1		1	Практическая работа;

37.	Повороты переступанием. Развитие скоростной выносливости.	1		1	Практическая работа;
38.	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок	1		1	Практическая работа;
39.	Закрепление подъема и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок	1		1	Практическая работа;
40.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах	1		1	Практическая работа;
41.	Эстафеты. Подвижные игры на лыжах.	1		1	Практическая работа;
42.	Легкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Равномерная ходьба и равномерный бег.	1		1	Практическая работа;
43.	Передвижение и бег с ускорениями. Чередование ходьбы и бега.	1		1	Практическая работа;
44.	Челночный бег 3*10, бег 30 и 60 метров.	1		1	Практическая работа;
45.	Бег 300 и 500 метров без учёта времени.	1		1	Практическая работа;
46.	Бег с изменением скорости и направления по сигналу.	1		1	Практическая работа;
47.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1		1	Практическая работа;
48.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1		1	Практическая работа;
49.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1		1	Практическая работа;
50.	Танцевальные шаги: «полечка»	1		1	Практическая работа;
51.	Эстафеты и подвижные игры с элементами лёгкой атлетики.	1		1	Практическая работа;
52.	Модуль "Лёгкая атлетика".	1		1	Практическая работа;
53.	Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами.	1		1	Практическая работа;
54.	Многоскоки. Запрыгивание на возвышенность.	1		1	Практическая работа;
55.	Спрыгивания с возвышенности. Подтягивания.	1		1	Практическая работа;
56.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Упражнения для развития силы. Игра «Быстро по местам».	1		1	Практическая работа;
57.	Метания мяча.	1		1	Практическая работа;
58.	Перенос маховой ноги через планку.	1		1	Практическая работа;
59.	Отталкивание толчковой ногой перед прыжком в высоту.	1		1	Практическая работа;
60.	Прыжки в высоту, длину с короткого разбега.	1		1	Практическая работа;

61.	Метание мяча в цель.	1		1	Практическая работа;
62.	Метание мяча на дальность и в цель с места.	1		1	Практическая работа;
63.	Преодоление полосы препятствия.	1		1	Практическая работа;
64.	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности.	1		1	Практическая работа;
65.	Бросок и ловля мяча. Баскетбол.	1		1	Практическая работа;
66.	Отработка навыков броска и ловли мяча.	1		1	Практическая работа;
67.	Одиночный отбив мяча от пола.	1		1	Практическая работа;
68.	Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола.	1		1	Практическая работа;
69.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом.	1		1	Практическая работа;
70.	Игровые задания с мячом.	1		1	Практическая работа;
71.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву».	1		1	Практическая работа;
72.	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?».	1		1	Практическая работа;
73.	Игры для развития внимания и ловкости "Белочки, собачки".	1		1	Практическая работа;
74.	Подвижные игры на основе баскетбола	1		1	Практическая работа;
75.	Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы»	1		1	Практическая работа;
76.	Эстафета с баскетбольным мячом.	1		1	Практическая работа;
77.	Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1		1	Практическая работа;
78.	Броски мяча в корзину.	1		1	Практическая работа;
79.	Подвижные игры на основе баскетбола	1		1	Практическая работа;
80.	Подвижная игра "Космонавты"	1		1	Практическая работа;
81.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1		1	Практическая работа;
82.	Прием и передача мяча. Игра «Гонка мячей»	1		1	Практическая работа;
83.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1		1	Практическая работа;
84.	Игровые задания с мячом	1		1	Практическая работа;
85.	Подвижные игры разных народов.	1		1	Практическая работа;
86.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения.	1		1	Практическая работа;
87.	Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1		1	Практическая работа;

88.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1		1	Практическая работа;
89.	Бег на 30 м (с)	1		1	Практическая работа;
90.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	1		1	Практическая работа;
91.	Челночный бег 3х10 м (с)	1		1	Практическая работа;
92.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1		1	Практическая работа;
93.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1		1	Практическая работа;
94.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1		1	Практическая работа;
95.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1		1	Практическая работа;
96.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1		1	Практическая работа;
97.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1		1	Практическая работа;
98.	Передвижение на лыжах 1 км.	1		1	Практическая работа;
99.	Обобщение изученного за год.	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

**1 КЛАСС**

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

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

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  
РЭШ**

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Компьютер, мультимедиапроектор

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Кегли.

Обруч пластиковый детский.

Сетка волейбольная.

Гимнастический козел.

Лыжи.

Лыжные палки. Лыжные ботинки.