



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение г.Шахты Ростовской области  
«Средняя общеобразовательная школа №31»

346510, г. Шахты Ростовская область ул. Милиционная, 20  
тел.(8636) 23-03-60, 23-02-90, e-mail: [school31@shakhty-edu.ru](mailto:school31@shakhty-edu.ru)

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №31 г.Шахты

Приказ от 01.09.2022г. № 185

Подпись Шеховцова М.И.Шеховцова



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

(учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс):

начальное общее образование, 1 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов – в год: 66;

– в неделю: 2

Программа разработана:

Агафоновой Еленой Викторовной

Афанасьевой Юлией Викторовной

(ФИО)

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для обучающихся 1 класса составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также Примерной программы воспитания.

(примерная программа/программы, издательство, год издания)

## 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 2 часа в неделю, суммарно 66 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.

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	0		проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Устный опрос ;	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	1	0	0		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://fiz-ura.jimdotroe.com">https://fiz-ura.jimdotroe.com</a>
Итого по разделу		1						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0	0		знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос .	<a href="https://fiz-ura.jimdotroe.com">https://fiz-ura.jimdotroe.com</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	0		разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос ;	<a href="https://fiz-ura.jimdotroe.com">https://fiz-ura.jimdotroe.com</a>

3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	0		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);	Практическая работа;	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1	0	0		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://урок.рф">https://урок.рф</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Исходные положения в физических</b>	2	0	0		разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа;	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	1	0	0		разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;	Практическая работа;	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Гимнастические упражнения</b>	6	0	0		разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Практическая работа;	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Акробатические</b>	8	0	0		разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа;	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной	0	0	0				

4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах	0	0	0					
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Равномерное передвижение в</b>	8	0	0		обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);	Практическая работа;	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>	
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с места</b>	2	0	0		обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;;	Практическая работа;	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>	
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину и в высоту с</b>	6	0	0		разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой	Практическая работа;	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>	
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	21	0	0		играют в разученные подвижные игры; волейбол;	Практическая работа;	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>	
Итого по разделу		55							
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>									
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств</b>	6	0	0		демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Зачет;	<a href="https://урок.рф">https://урок.рф</a>	
Итого по разделу		6							
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0					



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	0	0	05.09.2022	Устный опрос;
2.	Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера, с изменением передвижения	1	0	0	08.09.2022	Практическая работа;
3.	Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения	1	0	0	12.09.2022	Практическая работа;
4.	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	15.09.2022	Практическая работа;
5.	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения и в чередовании с ходьбой (по команде)	1	0	0	19.09.2022	Практическая работа;
6.	Демонстрация прироста ФК ГТО. Тестирование бега 30м, челночный бег 3x10м	1	0	0	22.09.2022	Тестирование;
7.	Демонстрация прироста ФК ГТО. Наклона вперед из положения стоя. Подтягивание в висе.	1	0	0	26.09.2022	Тестирование;
8.	Демонстрация прироста ФК ГТО. Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча в цель с бм.	1	0	0	29.09.2022	Тестирование;
9.	Техника прыжка в длину с места	1	0	0	03.10.2022	Практическая работа;

10.	Прыжок в длину с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег)	1	0	0	06.10.2022	Практическа я работа;
11.	Техника прыжка в длину с прямого разбега место отталкивания неограниченно	1	0	0	10.10.2022	Практическа я работа;
12.	Прыжок в высоту с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег)	1	0	0	13.10.2022	Практическа я работа;
13.	Подвижные игры с элементами бега	1	0	0	17.10.2022	Практическа я работа;
14.	Подвижные игры с элементами бега и прыжков	1	0	0	20.10.2022	Практическа я работа;
15.	Подвижные игры с элементами метания	1	0	0	24.10.2022	Практическа я работа;
16.	Подвижные игры для развития ловкости и координации движений	1	0	0	27.10.2022	Практическа я работа;
17.	Подвижные игры для развития быстроты	1	0	0	10.11.2022	Практическа я работа;
18.	Режим дня школьника и правила его составления и соблюдения.	1	0	0	14.11.2022	Устный опрос;
19.	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур	1	0	0	17.11.2022	Устный опрос;
20.	Разучить стойки и передвижения в баскетболе. Подвижные игры с элементами передвижений	1	0	0	21.11.2022	Практическа я работа;
21.	Разучить передачу баскетбольного мяча двумя руками от груди. Подвижные игры с разученными элементами	1	0	0	24.11.2022	Практическа я работа;
22.	Разучить ведение баскетбольного мяча на месте. Эстафеты с элементами ведения мяча	1	0	0	28.11.2022	Практическа я работа;

23.	Разучить ведение баскетбольного мяча в движении шагом по прямой. Эстафеты с элементами ведения мяча	1	0	0	01.12.2022	Практическа я работа;
24.	Разучить ведение баскетбольного мяча в движении шагом с изменением направления.	1	0	0	05.12.2022	Практическа я работа;
25.	Бросок мяча двумя руками снизу в баскетбольный щит.	1	0	0	08.12.2022	Практическа я работа;
26.	Подвижные игры с волейбольным мячом	1	0	0	12.12.2022	Практическа я работа;
27.	Сойки и перемещения в волейболе. Подвижные игры с разученными элементами	1	0	0	15.12.2022	Практическа я работа;
28.	Набрасывание и ловля мяча двумя руками сверху. Подвижные игры с разученными элементами.	1	0	0	19.12.2022	Практическа я работа;
29.	Набрасывание и ловля мяча двумя руками снизу. Подвижные игры с разученными элементами	1	0	0	22.12.2022	Практическа я работа;
30.	Броски мяча двумя руками снизу через волейбольную сетку с 2-3 метров Подвижные игры с разученными элементами	1	0	0	26.12.2022	Практическа я работа;
31.	Броски мяча двумя руками из-за головы через волейбольную сетку с 2-3 метров Подвижные игры с разученными элементами.	1	0	0	29.12.2022	Практическа я работа;
32.	Осанка человека и комплексы упражнений для правильного её развития.	1	0	0	12.01.2022	Устный опрос;
33.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе	1	0	0	16.01.2023	Практическа я работа;
34.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры.	1	0	0	19.01.2023	Практическа я работа;

35.	Исходные положения в физических упражнениях: седы, положения лёжа.	1	0	0	23.01.2023	Практическая работа;
36.	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.	1	0	0	26.01.2023	Практическая работа;
37.	Гимнастические упражнения. Разучить комплекс упражнения с гимнастическим мячом.	1	0	0	30.01.2023	Практическая работа;
38.	Гимнастические упражнения. Разучить комплекс упражнения с гимнастической скакалкой.	1	0	0	02.02.2023	Практическая работа;
39.	Гимнастические упражнения разучить прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону	1	0	0	06.02.2023	Практическая работа;
40.	Гимнастические упражнения. Разучить прыжки в высоту с поворотом в правую и левую сторону	1	0	0	09.02.2023	Практическая работа;
41.	Гимнастические упражнения. Разучить стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	0	20.02.2023	Практическая работа;
42.	Гимнастические упражнения. Разучить стилизованные гимнастические прыжки.	1	0	0	27.02.2023	Практическая работа;
43.	Акробатические упражнения подъём туловища из положения лёжа на спине.	1	0	0	02.03.2023	Практическая работа;
44.	Акробатические упражнения подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	0	0	06.03.2023	Практическая работа;

45.	Акробатические упражнения подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	0	09.03.2023	Практическая работа;
46.	Акробатические упражнения сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	0	13.03.2023	Практическая работа;
47.	Акробатические упражнения прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	0	16.03.2023	Практическая работа;
48.	Акробатические упражнения прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	0	20.03.2023	Практическая работа;
49.	Акробатические упражнения прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	0	03.04.2023	Практическая работа;
50.	Акробатические упражнения прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	0	06.04.2023	Практическая работа;
51.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника Физические упражнения для физкультминуток утренней зарядки	1	0	0	10.04.2023	Устный опрос;
52.	Равномерная ходьба в колонне по одному с использованием лидера с изменением передвижения	1	0	0	13.04.2023	Практическая работа;
53.	Равномерная ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения	1	0	0	17.04.2023	Практическая работа;
54.	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	20.04.2023	Практическая работа;
55.	Равномерный бег в колонне по одному с разной скоростью передвижения и в чередовании с ходьбой (по команде)	1	0	0	24.04.2023	Практическая работа;
56.	Демонстрация прироста ФК ГТО. Тестирование бега 30м, челночный бег 3x10м	1	0	0	27.04.2023	Тестирование ;

57.	Демонстрация прироста ФК ГТО. Наклона вперед из положения стоя. Подтягивание в висе.	1	0	0	04.05.2023	Тестирование ;
58.	Демонстрация прироста ФК ГТО. Прыжок в длину с места. Метание теннисного мяча в цель с бм.	1	0	0	11.05.2023	Тестирование ;
59.	Техника прыжка в длину с места..	1	0	0	25.04.2023	Практическая работа;
60.	Прыжок в длину с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег)	1	0	0	27.04.2023	Практическая работа;
61.	Техника прыжка в длину с прямого разбега место отталкивания неограниченное	1	0	0	04.05.2023	Практическая работа;
62.	Прыжок в высоту с прямого разбега (приземление, отталкивание, разбег)	1	0	0	11.05.2023	Практическая работа;
63.	Подвижные игры с элементами бега и прыжков	1	0	0	15.05.2023	Практическая работа;
64.	Подвижные игры и эстафеты с элементами метания	1	0	0	18.05.2023	Практическая работа;
65.	Подвижные игры для развития ловкости и	1	0	0	22.05.2023	Практическая работа;
66.	Подвижные игры для развития быстроты	1	0	0	25.05.2023	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

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

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

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Учебник. Физическая культура: 1-4 классы Автор В.И. Лях. Москва Просвещение 2019гвой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Учебное пособие. Физическая культура: 1-4 классы Автор В.И. Лях. Москва Просвещение 2017г  
Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А.Воронцов,-Москва ВАКО,2011г

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

Федеральный портал " Единое окно доступа к образовательным ресурсам" <http://window.edu.r>

<https://fiz-ura.jimdotroe.com>  
<https://урок.рф>

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

**УЧЕБНОЕОБОРУДОВАНИЕ** ноутбук

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

мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, малые, скакалки, маты, обручи, скамейки, навесные перекладины, шведская стена, стойки, фишки.

---

## РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ЧАСОВ ПО ЧЕТВЕРТЯМ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Что понимается под физической культурой	1	1			
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Режим дня школьника	1	1			
Итого по разделу		1				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура						
3.1	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1		
3.2	Осанка человека	1		1		
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1				1
Итого по разделу		3				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1			1	
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	2			2	
4.3	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			1	
4.4	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастические упражнения	6			6	
4.5	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатические упражнения	8			8	



4.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	8	4			4
4.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	2	1			1
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	3			3
4.9	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	21	5	12		4
Итого по разделу		55				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	6	3			3
Итого по разделу		6				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	18	14	18	16