

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22 Г. НАЗРАНЬ»**

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по УВР  
Мархиева М.Р.

\_\_\_\_\_  
Протокол заседания пед.совета № 1  
от « 30 » августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
И.о. директора школы  
Х.М. Сайнароева

\_\_\_\_\_  
Приказ № 7 а  
от « 1 » сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины « Физическая культура »

для \_\_\_\_\_ класса начального общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: \_\_\_\_\_  
учитель начальных классов

г. Назрань  
2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

---

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

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

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

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

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

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 99 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

---

### Личностные результаты

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

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

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

### Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

#### *регулятивные УУД:*

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

### **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	2				обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	2				обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Практическая работа;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		2						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1				знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1				знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1				обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/main/168926/</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1				знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg">https://www.youtube.com/watch?v=A_b56V4SRZg</a>

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях	3				знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;; разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Практическая работа; Работа на уроке;	<a href="https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html">https://infourok.ru/ishodnye-polozheniya-v-fizicheskikh-uprazhneniyah-1-klass-6160079.html</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	5				наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; 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;	Практическая работа; Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6				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 с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);; разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложной 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);	Практическая работа; Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/main/223826/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6				наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; 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;; разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;	Практическая работа; Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a>

4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3				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;	Устный опрос; Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	18				наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации);; разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции;	Практическая работа; Тестирование; Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	10				обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;; 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);	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с места</b>	4				знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);;	Тестирование; Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега</b>	6				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);;	Работа на уроке;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=PlnqAWv62jA">https://www.youtube.com/watch?v=PlnqAWv62jA</a>
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>	20				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;	Работа на уроке;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a>
Итого по разделу		82						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	10				демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование; Работа на уроке;	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99						

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Урок физической культуры в школе	1				Устный опрос;
2.	Правила поведения на уроке физической культуры	1				Устный опрос;
3.	Режим дня	1				Устный опрос;
4.	Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней гимнастики	1				Контрольная работа;
5.	Основные правила личной гигиены	1				Устный опрос; Работа на уроке;
6.	Комплекс упражнений утренней гимнастики: упражнения с гимнастической палкой	1				Устный опрос; Работа на уроке;
7.	Комплекс упражнений утренней гимнастики	1				Устный опрос; Работа на уроке;
8.	Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями.	1				Устный опрос;
9.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1				Устный опрос;

10.	Физические упражнения: исходные положения	1				Устный опрос; Работа на уроке;
11.	Общие принципы выполнения гимнастических упражнений	1				Устный опрос;
12.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1				Практическая работа;
13.	Отработка навыков выполнения организующих команд: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайсь», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйсь», «В две шеренги становись»	1				Практическая работа;
14.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1				Устный опрос; Практическая работа;
15.	Упражнения общей разминки: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг)	1				Практическая работа;
16.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»)	1				Практическая работа;
17.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1				Практическая работа;

18.	Упражнения общей разминки: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1				Практическая работа;
19.	Партерная разминка: упражнения для формирования и укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов ("лягушонок")	1				Практическая работа;
20.	Партерная разминка: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»);	1				Практическая работа;
21.	Партерная разминка: упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»)	1				Практическая работа;
22.	Закрепление выполнения упражнений общей разминки	1				Контрольная работа;
23.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания (скручивания) мышц спины («верёвочка»)	1				Практическая работа;
24.	Упражнения упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1				Практическая работа;
25.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1				Практическая работа;

26.	Группировка, кувырок в сторону	1				Практическая работа;
27.	Освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»)	1				Практическая работа;
28.	Закрепление техники выполнения подводящих упражнений	1				Тестирование;
29.	Организационно-методические требования на уроках, посвященных лыжной подготовке.	1				Устный опрос;
30.	Лыжная подготовка. Строевыекоманды в лыжной подготовке	1				Практическая работа;
31.	Лыжная подготовка. Строевыекоманды в лыжной подготовке	1				Практическая работа;
32.	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах	1				Практическая работа;
33.	Техника ступающего шага на лыжах	1				Практическая работа;
34.	Скользящий шаг на лыжах без палок	1				Практическая работа;
35.	Повороты переступанием на лыжах без палок	1				Практическая работа;
36.	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1				Практическая работа;
37.	Ступающий шаг на лыжах с палками	1				Практическая работа;
38.	Скользящий шаг на лыжах с палками	1				Практическая работа;

39.	Повороты переступанием на лыжах с палками	1				Практическая работа;
40.	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками	1				Практическая работа;
41.	Скользящий шаг на лыжах с палками "змейкой"	1				Практическая работа;
42.	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом	1				Практическая работа;
43.	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом	1				Практическая работа;
44.	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1				Практическая работа;
45.	Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше?»	1				Практическая работа;
46.	Повороты переступанием. Развитие скоростной выносливости.	1				Практическая работа;
47.	Закрепление скользящего и ступающего шага с поворотом переступанием на лыжах с палками и без палок	1				Практическая работа;
48.	Закрепление подъема и спуска под уклон на лыжах с палками и без палок	1				Практическая работа;
49.	Прохождение дистанции 1000 метров на лыжах	1				Тестирование;
50.	История Олимпийских игр. Олимпийские игры в России	1				Практическая работа;
51.	Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта	1				Практическая работа;

52.	Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге	1				Практическая работа;
53.	Музыкально-сценическая игра "Танцуем вместе". Способы передвижения	1				Практическая работа;
54.	Музыкально-сценическая игра "Музыкальный паровозик": способы передвижения	1				Практическая работа;
55.	Танцевальные шаги: «полечка»	1				Практическая работа;
56.	Танцевальные шаги: «ковырялочка»	1				Практическая работа;
57.	Музыкально-сценическая игра "Маленькие мышки прячутся от кошки: способы передвижения	1				Практическая работа;
58.	Музыкально-сценическая игра "Весёлый круг". Способы передвижения	1				Практическая работа;
59.	Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками («стрекоза»)	1				Практическая работа;
60.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места	1				Практическая работа;
61.	Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1				Практическая работа;
62.	Отработка навыков выполнения прыжков толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны	1				Практическая работа;
63.	Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».	1				Тестирование;

64.	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	1				Практическая работа;
65.	Подскоки через скакалку вперёд, назад	1				Практическая работа;
66.	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад	1				Практическая работа;
67.	Прыжки через скакалку вперёд, назад.	1				Практическая работа;
68.	Отработка навыков выполнения прыжков через скакалку вперёд, назад.	1				Практическая работа;
69.	Закрепление техники прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Практическая работа;
70.	Подвижные и спортивные игры. Т.Б.	1				Практическая работа;
71.	Бросок и ловля мяча. Баскетбол	1				Практическая работа;
72.	Отработка навыков броска и ловли мяча	1				Практическая работа;
73.	Одиночный отбив мяча от пола.	1				Практическая работа;
74.	Отработка навыков одиночного отбива мяча от пола	1				Практическая работа;
75.	Закрепление навыков выполнения упражнений с мячом	1				Практическая работа;
76.	Игровые задания с мячом	1				Практическая работа;
77.	Музыкально-сценические и подвижные игры: "Бабочка". Способы передвижения	1				Практическая работа;
78.	Волейбол. Подбрасывание мяча. Игра «Волк во рву»	1				Практическая работа;
79.	Прием и передача мяча. Игра «Гонка мячей»	1				Практическая работа;

80.	Волейбол. Упражнения с мячом. Игра «Кто точнее?»	1				Практическая работа;
81.	Баскетбол. Ведение мяча. Игра «Белочки собачки»	1				Практическая работа;
82.	Баскетбол. Специальные передвижения без мяча. Ведение мяча.	1				Практическая работа;
83.	Подвижная игра "Космонавты"	1				Практическая работа;
84.	Подвижные игры разных народов.	1				Практическая работа;
85.	Подвижные игры на основе баскетбола	1				Практическая работа;
86.	Броски мяча в корзину.	1				Практическая работа;
87.	Разновидности приема и передачи мяча. Подвижная игра «Лиса и зайцы»	1				Практическая работа;
88.	Эстафета с баскетбольным мячом.	1				Практическая работа;
89.	Подвижные игры разных народов. «День ночь» «Салки-догонялки»	1				Практическая работа;
90.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	1				Практическая работа;
91.	Бег на 30 м (с)	1				Тестирование;
92.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1				Практическая работа;
93.	Челночный бег 3x10 м (с)	1				Тестирование;
94.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1				Практическая работа;
95.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1				Тестирование;

96.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1				Практическая работа;
97.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1				Тестирование;
98.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1				Практическая работа;
99.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1				Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99				

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

<https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandroovich>

<https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich>

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

### **РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА**

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

«Открытый урок. Первое сентября»

<https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»

<https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей начальных классов

<http://pedsovet.su>

Бесплатное поурочное планирование, сценарии, разработки уроков, внеклассные мероприятия и др.

<http://www.uroki.net>

# **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

## **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Пришкольный стадион (площадка): легкоатлетическая дорожка; сектор для прыжков в длину; игровое поле для мини-футбола; корт для игры в хоккей; площадка игровая для игры в волейбол и баскетбол; гимнастический городок с тренажерами.

Спортивный зал игровой с разметкой для игры в волейбол и баскетбол. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Гимнастика: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, козел гимнастический, перекладина гимнастическая навесная, брусья гимнастические навесные, канат для лазания, мост гимнастический подкидной, скамейка гимнастическая жесткая, коврик гимнастический, маты гимнастические, скакалка гимнастическая, палка гимнастическая, обруч гимнастический.

Легкая атлетика: стойки и планка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (5 м), мяч для метания малый (теннисный), секундомер ручной.

Подвижные и спортивные игры: щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой, мячи баскетбольные, сетка для переноса и хранения мячей; сетка волейбольная, мяч волейбольный и футбольный, конус спортивный, свисток судейский.