

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского  
края

Муниципальное образование город Краснодар

МАОУ СОШ № 67

РАССМОТРЕНО  
МО учителей начального  
профессионального образования

\_\_\_\_\_ Гурина Н.С.

Протокол №1

от "24" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора

\_\_\_\_\_ Колесникова А.С.

Протокол №1

от "26" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАОУ СОШ № 67

\_\_\_\_\_ Шашкин А.Н.

Приказ №529

от "01" сентября 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 5580329)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Геращенко Дарья Владимировна  
учитель физической культуры

Краснодар 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 1** классе на изучение предмета отводится 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.

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	0	2	01.09.2022 06.09.2022	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;; проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека;; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	2	0	2	03.02.2023 08.02.2023	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ
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	0	1	26.01.2023 27.01.2023	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	1	30.01.2023 31.01.2023	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики;; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки;; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ

3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	1	01.02.2023 02.02.2023	<p>обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</p> <p>обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</p> <p>уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>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);</p>	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ
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	1	07.09.2022 08.09.2022	<p>знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;</p> <p>знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>	2	0	2	09.09.2022 12.09.2022	<p>знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;</p> <p>наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;;</p> <p>разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);</p>	Письменный контроль; Практическая работа;	РЭШ
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	5	0	5	13.09.2022 23.09.2022	<p>наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;;</p> <p>разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;</p> <p>разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);;</p> <p>разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью;</p>	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ



4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Гимнастические упражнения</b>	4	0	4	13.10.2022 21.10.2022	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; перекалывание 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 сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);; разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Письменный контроль; Практическая работа;	РЭШ
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатические упражнения</b>	3	0	3	24.10.2022 28.10.2022	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;	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ
4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	8	0	8	26.09.2022 12.10.2022	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;; 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);	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с места</b>	2	0	2	18.01.2023 20.01.2023	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);; обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;; обучаются прыжку в длину с места в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ

4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	2	0	2	23.01.2023 25.01.2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ
4.9	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	26	0	26	07.11.2022 17.01.2023	разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; 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;	Устный опрос; Практическая работа;	РЭШ
Итого по разделу		53						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	6	0	6	09.02.2023 22.02.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	РЭШ
Итого по разделу		6						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66				

## 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	1	01.09.2022	Устный опрос;
2.	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1	0	1	05.09.2022	Устный опрос;
3.	Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры.	1	0	1	08.09.2022	Устный опрос;
4.	Команды «Шагом марш!», «Класс стой!». Повороты направо,	1	0	1	15.09.2022	Устный опрос;
5.	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Построение в колонну по одному, в шеренгу.	1	0	1	19.09.2022	Устный опрос;
6.	Построение в круг. Размыкание и смыкание приставными шагами.	1	0	1	22.09.2022	Устный опрос;
7.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Ходьба по разметке.	1	0	1	26.09.2022	Устный опрос;
8.	Равномерная ходьба. Ходьба на пятках, на носках, в полуприседе.	1	0	1	29.09.2022	Устный опрос;
9.	Равномерный бег в чередовании с ходьбой.	1	0	1	03.10.2022	Устный опрос;
10.	Равномерный бег.	1	0	1	06.10.2022	Устный опрос;

11.	Бег с ускорением от 10 до 15 метров	1	0	1	10.10.2022	Устный опрос;
12.	Соревнования в беге на 30 м.	1	0	1	13.10.2022	Устный опрос;
13.	Челночный бег 3x10 м. Эстафета «Вызов номеров».	1	0	1	17.10.2022	Устный опрос;
14.	Равномерный бег в чередовании с ходьбой до 10 мин.	1	0	1	20.10.2022	Устный опрос;
15.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях гимнастикой. Общеразвивающие упражнения. Исходные положения в физических упражнениях.	1	0	1	24.10.2022	Устный опрос;
16.	Стилизованные гимнастические прыжки. Воспроизведение по показу и словесному описанию.	1	0	1	27.10.2022	Устный опрос;
17.	Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Ходьба по рейке гимнастической скамейки.	1	0	1	07.11.2022	Устный опрос;
18.	Стилизованные способы бега. Упражнения на равновесие. Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами.	1	0	1	10.11.2022	Устный опрос;
19.	Передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Перестроение по заранее установленным местам.	1	0	1	14.11.2022	Наблюдение;
20.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Повороты на месте.	1	0	1	17.11.2022	Наблюдение;
21.	Построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте.	1	0	1	21.11.2022	Наблюдение;

22.	Основные движения рук, ног, туловища и головы. Упражнения с мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	24.11.2022	Наблюдение;
23.	Группировка. Перекаты в группировке. Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1	0	1	28.11.2022	Наблюдение;
24.	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Стойка на лопатках согнув ноги.	1	0	1	01.12.2022	Наблюдение;
25.	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Сгибание и разгибание рук в положении упор лёжа на полу.	1	0	1	05.12.2022	Устный опрос;
26.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях подвижными играми.	1	0	1	08.12.2022	Устный опрос;
27.	Подвижная игра «К своим флажкам».	1	0	1	12.12.2022	Устный опрос;
28.	Игры и эстафеты с прыжками на одной и двух ногах.	1	0	1	15.12.2022	Наблюдение;
29.	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	0	1	19.12.2022	Наблюдение;
30.	Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	0	1	22.12.2022	Наблюдение;
31.	Подвижная игра «Точный расчет».	1	0	1	26.12.2022	Наблюдение;
32.	Подвижная игра «Метко в цель».	1	0	1	29.12.2022	Наблюдение;
33.	Игры и эстафеты с метаниями на дальность и точность.	1	0	1	09.01.2023	Наблюдение;
34.	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1	0	1	12.01.2023	Наблюдение;

35.	Игры с использованием упражнений на внимание.	1	0	1	16.01.2023	Наблюдение;
36.	Ловля и передача мяча на месте и в шаге в парах.	1	0	1	19.01.2023	Наблюдение;
37.	Ловля и передача мяча в движении. Передача мячей в колоннах. Ходьба с выполнением заданий.	1	0	1	23.01.2023	Наблюдение;
38.	Подбрасывание мяча над собой и ловля стоя на месте.	1	0	1	26.01.2023	Наблюдение;
39.	Подбрасывание мяча вверх и ловля в движении.	1	0	1	30.01.2023	Тестирование;
40.	Передача мяча в парах двумя руками из-за головы.	1	0	1	02.02.2023	Наблюдение;
41.	Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой в шаге.	1	0	1	06.02.2023	Наблюдение;
42.	Ведение мяча правой, левой ногой по прямой.	1	0	1	09.02.2023	Тестирование;
43.	Удары по воротам. Варианты ведения мяча.	1	0	1	13.02.2023	Наблюдение;
44.	Броски в стену теннисного мяча из различных исходных положений, в различном темпе.	1	0	1	16.02.2023	Наблюдение;
45.	Броски в цель правой и левой руками. Наблюдение; (мишень, обруч, щит). Подвижная Игра «Мяч водящему».	1	0	1	27.02.2023	Наблюдение;
46.	Игры и эстафеты с передачей, ловлей и Наблюдение; ведением мяча.	1	0	1	02.03.2023	Наблюдение;
47.	Подвижная игра «У кого меньше мячей».	1	0	1	06.03.2023	Наблюдение;
48.	Подвижная игра «Попади в обруч».	1	0	1	09.03.2023	Наблюдение;
49.	Игры и эстафеты с бросками в цель.	1	0	1	13.03.2023	Наблюдение;

50.	Подвижные игры и эстафеты с ловлей, передачей, ведением мяча.	1	0	1	16.03.2023	Наблюдение;
51.	Подвижная игра «Школа мяча». Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	1	0	1	27.03.2023	Наблюдение;
52.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Равномерная ходьба.	1	0	1	30.03.2023	Устный опрос;
53.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	03.04.2023	Наблюдение;
54.	Прыжки в высоту с места. Прыжки через скакалку.	1	0	1	06.04.2023	Наблюдение;
55.	Прыжки через верёвочку с 3-4 шагов разбега.	1	0	1	10.04.2023	Устный опрос;
56.	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1	0	1	13.04.2023	Устный опрос;
57.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1	0	1	17.04.2023	Устный опрос;
58.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	0	1	20.04.2023	Тестирование;
59.	Режим дня школьника и правила его составления и соблюдения.	1	0	1	24.04.2023	Устный опрос;
60.	Физическая культура в режиме дня школьника.	1	0	1	27.04.2023	Устный опрос; Тестирование;
61.	Лазание по гимнастической стенке, по наклонной гимнастической скамейке.	1	0	1	01.05.2023	Устный опрос;
62.	Перелазание через горку матов и гимнастическую скамейку.	1	0	1	04.05.2023	Наблюдение;

63.	Сгибание разгибание туловища в положении лежа на спине. Упражнения скоростно-силовой направленности.	1	0	1	08.05.2023	Наблюдение;
64.	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя.	1	0	1	11.05.2023	Наблюдение;
65.	Соревнования в челночном беге 3x10м.	1	0	1	15.05.2023	Тестирование;
66.	Спортивные и подвижные игры на развитие выносливости.	1	0	1	18.05.2023	Тестирование;
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>66</b>	<b>0</b>	<b>66</b>		



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

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

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 клас- сы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 2-е изд. — М. : Просвещение. — 175 с.

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

РЭШ

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

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

мячи малые, мячи набивные, мячи волейбольные, маты, скакалки.

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

мячи малые, мячи набивные, мячи волейбольные, маты, скакалки.