

**Управление образования администрации  
муниципального района «Сосногорск»**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2» пгт. Нижний Одес**

Рассмотрена  
на методическом совете школы  
Протокол №5 от 26.05.2022 г.

Утверждена  
приказом № 92-ОД от 27.05.2022 г.  
Директор школы Н.В. Смагина

Принята  
на педагогическом совете  
Протокол №12 от 27.05.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Уровень - начальное общее образование (1 класс)  
Срок реализации программы (нормативный срок освоения) - 1 год**

Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённом приказом Министерства Просвещения РФ от 31.05.2021 г. № 286, с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 1/22 от 18.03.2022 г.

Рабочую программу учебного предмета составила учителя физической культуры: Гончарова Н.В., Клячина М.В.

пгт. Нижний Одес, 2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. №286, с учетом примерной рабочей программы по русскому языку на основе УМК «Физическая культура» В. И. Лях 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений Москва «Просвещение», а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Примерной программе воспитания. Информация о запланированных на уроке воспитательных мероприятиях включается в поурочное планирование, столбец «Тема урока».

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 «Прикладноориентированная 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 «Прикладноориентированная 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 «Прикладноориентированная 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 культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами; — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы          | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды деятельности  | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы  |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|----------------------|---|
|   |  | всего            | контрольные работы | практические работы |               |  |                      |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |  |                  |                    |                     |               |  |                      |   |
| 1.1.  | <b>Что понимается под физической культурой</b> | 0.5              |                    |                     |               | 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;<br>проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними; |                      | В. И. Лях Физическая культура 1-4 классы Москва "Просвещение" 2013 с. 18-19   |
| Итого по разделу                                      |  | 0.5              |                    |                     |               |  |                      |   |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |  |                  |                    |                     |               |  |                      |   |
| 2.1.  | <b>Режим дня школьника</b>                     | 1                |                    |                     |               | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;  |                      | В. И. Лях Физическая культура 1-4 классы Москва "Просвещение" 2013 с. 68-74<br><br>Презентация на тему: "Режим дня школьника" -<br>Инфоурок <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</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>  | 0.5 |  |  |  | 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;  |  | В. И. Лях Физическая культура<br>1-4 классы Москва<br>"Просвещение" 2013 с. 45-49   |
| 3.2.   | <b>Осанка человека</b>   | 0.5 |  |  |  | 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 прямохождения и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);  |  | В. И. Лях Физическая культура<br>1-4 классы Москва<br>"Просвещение" 2013 с. 24-32<br><br>Презентация "Осанка в жизни человека" 1 класс - Учителя<br>... <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a> > |
| 3.3.   | <b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>   | 1.5 |  |  |  | обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; 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); обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; 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); |  | В. И. Лях Физическая культура 1-4 классы Москва<br>"Просвещение" 2013 с. 110-114<br><br>Презентация: утренняя зарядка<br>- Nsportal.ru <a href="https://nsportal.ru">https://nsportal.ru</a>                        |
| Итого по разделу   |  | 2.5 |  |  |  |  |  |   |
| <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> | 0.5 |  |  |  | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе;  |  | Презентация "Правила поведения" на уроках физической культуры<br>... <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a> >  |

|      |  |      |  |  |  |  |  |  |
|------|--|------|--|--|--|--|--|--|
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Исходные положения в физических упражнениях</b>                              | 0.75 |  |  |  | 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); |  |  |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b> | 0.75 |  |  |  | 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;                          |  | <a href="https://youtu.be/xws9ed_7wsA">https://youtu.be/xws9ed_7wsA</a>  |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Гимнастические упражнения</b>  | 7    |  |  |  | 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);;  |  | В. И. Лях Физическая культура 1-4 классы Москва "Просвещение" 2013 с. 107-110<br><br>Презентация на тему Комплекс упражнений в гимнастике <a href="https://infourok.ru">https://infourok.ru</a>  |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Акробатические упражнения</b>  | 8    |  |  |  | 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;;  |  | В. И. Лях Физическая культура 1-4 классы Москва "Просвещение" 2013 с. 118-122<br><br><a href="https://youtu.be/Swam2ZKW8Mc">https://youtu.be/Swam2ZKW8Mc</a><br><a href="https://youtu.be/oATJS3aVb4M">https://youtu.be/oATJS3aVb4M</a><br>Презентация "Обучение технике кувырка вперед" (1 класс .. <a href="https://prezentacii.org">https://prezentacii.org</a><br><a href="https://youtu.be/i5G8lqWwF1w">https://youtu.be/i5G8lqWwF1w</a><br><a href="https://youtu.be/t8g-cyPt-2Q">https://youtu.be/t8g-cyPt-2Q</a> |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке   | 2    |  |  |  | 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;  |  | В. И. Лях Физическая культура 1-4 классы Москва "Просвещение" 2013 с. 148<br><br>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах <a href="https://studfile.net">https://studfile.net</a>   |

|      |  |    |  |  |  |   |  |  |
|------|--|----|--|--|--|---|--|--|
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка".<br>Передвижение на лыжах<br>ступающим и скользящим шагом | 16 |  |  |  | наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;;<br>разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;;<br>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; |  | В. И. Лях Физическая культура<br>1-4 классы Москва<br>"Просвещение" 2013 с. 143-146<br><br>Презентация "Техника<br>скользящего шага без палок.<br>Спуски ... <a href="https://uchitelya.com">https://uchitelya.com</a><br><a href="https://youtu.be/8vf2Mqb5fzg">https://youtu.be/8vf2Mqb5fzg</a><br><a href="https://youtu.be/OIrF_pZoJI">https://youtu.be/OIrF_pZoJI</a> |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика".<br>Равномерное<br>передвижение в ходьбе и беге             | 8  |  |  |  | обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);;<br>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;;   |  | В. И. Лях Физическая культура<br>1-4 классы Москва<br>"Просвещение" 2013 с. 92-95<br><a href="https://youtu.be/mCqApeRK6KA">https://youtu.be/mCqApeRK6KA</a>   |
| 4.9. | Модуль "Лёгкая атлетика".<br>Прыжок в<br>длину с места                               | 2  |  |  |  | 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;  |  | <a href="https://youtu.be/jiWFcnjTnhM">https://youtu.be/jiWFcnjTnhM</a><br><a href="https://youtu.be/YCluZiraZkk">https://youtu.be/YCluZiraZkk</a>   |
| 4.10 | Модуль "Лёгкая атлетика".<br>Прыжок в<br>длину и в высоту с прямого разбега          | 2  |  |  |  | наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);<br>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);;   |  | В. И. Лях Физическая<br>культура<br>1-4 классы Москва<br>"Просвещение" 2013 с. 96-98<br><a href="https://youtu.be/b4jjsN-723A">https://youtu.be/b4jjsN-723A</a><br><a href="https://youtu.be/DDlx1mcB_kw">https://youtu.be/DDlx1mcB_kw</a><br><a href="https://youtu.be/aUd9_uxIBs0">https://youtu.be/aUd9_uxIBs0</a>  |

|  |  |    |   |   |  |   |  |   |
|--|--|----|---|---|--|---|--|---|
| 4.11   | Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры</b>  | 15 |   |   |  | 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; |  | В. И. Лях Физическая культура 1-4 классы Москва "Просвещение" 2013 с. 128-135<br><br>Сборник подвижных игр для детей младшего школьного ... <a href="https://ped-kopilka.ru">https://ped-kopilka.ru</a><br><br>Подвижные игры для детей младшего школьного возраста <a href="https://kladraz.ru">https://kladraz.ru</a> |
| Итого по разделу   |  | 62 |   |   |  |   |  |   |
| <b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |   |  |   |  |   |
| 5.1.   | <b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b> | 0  |   |   |  |   |  |   |
| Итого по разделу   |  | 0  |   |   |  |   |  |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ                            |  | 66 | 0 | 0 |  |   |  |   |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Виды,<br>формы<br>контроля          |
|----------|--|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------|
|          |  | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                                     |
| 1.       | Правила поведения на уроках физической культуры (на стадионе) Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и бег. Подвижные игры                | 1                |                       |                        | 01-07.09         | Устный опрос и практическое занятие |
| 2.       | Что понимается под физической культурой. Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Подвижные игры                                    | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос и практическое занятие |
| 3.       | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и бег. Прыжок в длину с прямого разбега. Подвижные игры. | 1                |                       |                        | 08-14.09         | Устный опрос и практическое занятие |
| 4.       | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и бег. Прыжок в длину с прямого разбега. Подвижные игры. | 1                |                       |                        |                  | Устный опрос и практическое занятие |

|     |   |   |  |  |             |                                     |
|-----|---|---|--|--|-------------|-------------------------------------|
| 5.  | Крепкое сердце – залог долголетия.<br>Модуль "Лёгкая атлетика".<br>Бег на короткие расстояния.<br>Подвижные игры.   | 1 |  |  | 15-21.09    | практическое занятие                |
| 6.  | Модуль "Лёгкая атлетика".<br>Бег на короткие расстояния.<br>Подвижные игры.   | 1 |  |  |             | практическое занятие                |
| 7.  | Модуль "Лёгкая атлетика".<br>Прыжок в длину с места.<br>Демонстрация развития выносливости (смешанное передвижение на 1 км)   | 1 |  |  | 22-28.09    | Контрольное упражнение              |
| 8.  | Правила поведения в туристическом походе: бережное отношение к природе.<br>Модуль "Лёгкая атлетика".<br>Прыжок в длину с места.<br>Демонстрация развития скорости (бег на 30м). | 1 |  |  |             | Контрольное упражнение              |
| 9.  | Режим дня школьника.<br>"Лёгкая атлетика".<br>Равномерное передвижение в ходьбе и бег. Метание малого мяча.<br>Подвижные игры.  | 1 |  |  | 29.09-05.10 | Устный опрос и практическое занятие |
| 10. | Режим дня школьника.<br>Модуль "Лёгкая атлетика".<br>Равномерное передвижение в ходьбе и бег. Метание малого мяча. Демонстрация развития прыгучести (прыжок в длину с места).   | 1 |  |  |             | Контрольное упражнение              |

|     |   |   |  |  |          |                                     |
|-----|---|---|--|--|----------|-------------------------------------|
| 11. | Режим дня школьника.<br>Модуль "Лёгкая атлетика".<br>Равномерное передвижение в ходьбе и бег. Метание набивного мяча (1кг).<br>Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижные игры.   | 1 |  |  | 06-12.10 | Устный опрос и практическое занятие |
| 12. | Режим дня школьника.<br>Модуль "Лёгкая атлетика".<br>Метание набивного мяча (1кг). Прыжок в высоту с прямого разбега.<br>Демонстрация развития мышц живота (поднимание туловища из положения лежа).   | 1 |  |  |          | Контрольное упражнение.;            |
| 13. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br>Правила поведения на уроках физической культуры в спортивном зале. Исходные положения в физических упражнениях. Строевые упражнения и организующие команды. Гимнастические упражнения: лазанье по гимнастической стенке.<br>Подвижные игры. | 1 |  |  | 13-19.10 | практическое занятие                |

|     |   |   |  |  |  |   |
|-----|---|---|--|--|--|---|
| 14. | Осанка человека. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях. Строевые упражнения и организующие команды. Гимнастические упражнения: лазанье по гимнастической стенке. Подвижные игры.   | 1 |  |  |  | практическое занятие                    |
| 15. | Осанка человека. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях. Строевые упражнения и организующие команды. Гимнастические упражнения: лазанье по наклонной скамейке. Демонстрация развития гибкости (наклон вперед из положения стоя) | 1 |  |  |  | Устный опрос;<br>Контрольное упражнение |
| 16. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения: лазанье по наклонной скамейке. Комплекс утренней зарядки без предметов. Подвижные игры.  | 1 |  |  |  | практическое занятие                    |

|     |   |   |  |  |  |                      |
|-----|---|---|--|--|--|----------------------|
| 17. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Комплекс утренней зарядки без предметов. Подвижные игры.  | 1 |  |  |  | практическое занятие |
| 18. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Комплекс утренней зарядки без предметов. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | практическое занятие |
| 19. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Комплекс утренней зарядки без предметов. Подвижные игры.  | 1 |  |  |  | практическое занятие |
| 20. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Комплекс утренней зарядки с гимнастической палкой. Акробатические упражнения: перекаты на спине в группировке.   | 1 |  |  |  | практическое занятие |

|     |   |   |  |  |  |                       |
|-----|---|---|--|--|--|-----------------------|
| 21. | <p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br/>         Комплекс утренней зарядки с гимнастической палкой.<br/>         Упражнения на равновесие.<br/>         Акробатические упражнения: перекаты на животе в группировке. Подвижные игры.</p>              | 1 |  |  |  | практическое занятие  |
| 22. | <p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br/>         Комплекс утренней зарядки с гимнастической палкой.<br/>         Упражнения на равновесие.<br/>         Акробатические упражнения: перекаты в сторону в группировке.<br/>         Подвижные игры.</p> | 1 |  |  |  | практическое занятие  |
| 23. | <p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br/>         Комплекс утренней зарядки с гимнастической палкой.<br/>         Упражнения на равновесие.<br/>         Прыжки на горку матов.<br/>         Подвижные игры.</p>                                       | 1 |  |  |  | практическое занятие  |
| 24. | <p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".<br/>         Комплекс утренней зарядки с гимнастической палкой.<br/>         Упражнения на равновесие.<br/>         Прыжки на горку матов.<br/>         Подвижные игры.</p>                                       | 1 |  |  |  | практическое занятие; |

|     |  |   |  |  |  |                        |
|-----|--|---|--|--|--|------------------------|
| 25. | Паралимпийские игры: инвалиды и спорт.<br>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Висы и упоры. Стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижные игры.                      | 1 |  |  |  | практическое занятие   |
| 26. | Спорт высших достижений: олимпийские чемпионы-гимнасты.<br>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Висы и упоры. Стойка на лопатках с прямыми ногами. Подвижные игры. | 1 |  |  |  | практическое занятие;  |
| 27. | Спорт высших достижений: олимпийские чемпионы-гимнасты.<br>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Висы и упоры. Кувырок вперед. Подвижные игры.                      | 1 |  |  |  | практическое занятие   |
| 28. | Спорт высших достижений: олимпийские чемпионы-гимнасты.<br>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Висы и упоры. Кувырок вперед. Подвижные игры.                      | 1 |  |  |  | практическое занятие   |
| 29. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Висы и упоры. Кувырок назад. Демонстрация развития силы: подтягивание на высокой перекладине (мальчики).                      | 1 |  |  |  | Контрольное упражнение |
| 30. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Кувырок назад. Демонстрация развития силы: сгибание-разгибание рук в упоре лежа (девочки)                                     | 1 |  |  |  | Контрольное упражнение |

|     |   |   |  |  |  |                      |
|-----|---|---|--|--|--|----------------------|
| 31. | Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на уроках лыжной подготовки, переноски лыжного инвентаря. Одежда лыжника. Строевые команды в лыжной подготовке.<br>Практическое занятие: надевание лыжных ботинок на крепление. | 1 |  |  |  | практическое занятие |
| 32. | Спорт высших достижений: лыжные гонки.<br>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.  | 1 |  |  |  | практическое занятие |
| 33. | Олимпийские чемпионы России по лыжным гонкам. Юлия Ступак (Белорукова).<br>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок.   | 1 |  |  |  | практическое занятие |
| 34. | Спорт высших достижений: конькобежный спорт.<br>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.  | 1 |  |  |  | практическое занятие |
| 35. | Олимпийские чемпионы России по конькобежному спорту.<br>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками.  | 1 |  |  |  | практическое занятие |
| 36. | Спорт высших достижений: лыжные гонки.<br>Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.   | 1 |  |  |  | практическое занятие |

|     |   |   |  |  |          |                      |
|-----|---|---|--|--|----------|----------------------|
| 37. | Олимпийские чемпионы России по лыжным гонкам. Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.   | 1 |  |  |          | практическое занятие |
| 38. | Спорт высших достижений: фигурное катание. Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подъем "полу-елочкой".   | 1 |  |  |          | практическое занятие |
| 39. | Олимпийские чемпионы России по фигурному катанию. Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Подъем "полу-елочкой".                                    | 1 |  |  |          | практическое занятие |
| 40. | Спорт высших достижений: хоккей с шайбой. Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуск с пологого склона в основной стойке.                        | 1 |  |  | 06-10.02 | практическое занятие |
| 41. | Олимпийские чемпионы России по хоккею с шайбой: Сергей Капустин. Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Спуск с пологого склона в основной стойке. | 1 |  |  |          | практическое занятие |
| 42. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (дистанция 1км).   | 1 |  |  | 20-24.02 | практическое занятие |

|     |   |   |  |  |             |                        |
|-----|---|---|--|--|-------------|------------------------|
| 43. | «Мастера Спорта России» Республики Коми. Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (дистанция 1 км)                      | 1 |  |  |             | практическое занятие   |
| 44. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (1-2 км)   | 1 |  |  | 28.02-03.03 | практическое занятие   |
| 45. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (дистанция 1-2 км)   | 1 |  |  |             | практическое занятие   |
| 46. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (дистанция 1-2 км)   | 1 |  |  | 06-10.03    | практическое занятие   |
| 47. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Демонстрация техники передвижения на дистанции 1 км с максимальной скоростью. | 1 |  |  |             | Контрольное упражнение |
| 48. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (дистанция 1-2 км)   | 1 |  |  | 13-17.03    | практическое занятие   |

|     |  |   |  |  |          |                       |
|-----|--|---|--|--|----------|-----------------------|
| 49. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом (дистанция 1-2 км). Игровые упражнения.   | 1 |  |  |          | практическое занятие  |
| 50. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игровые упражнения.  | 1 |  |  | 20-24.03 | практическое занятие  |
| 51. | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br>Подвижные игры с волейбольным мячом: подбрасывание и ловля двумя руками над собой.  | 1 |  |  |          | практическое занятие; |
| 52. | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br>Подвижные игры с волейбольным мячом: перебрасывание и ловля мяча в парах.   | 1 |  |  | 03-07.04 | практическое занятие  |
| 53. | Слагаемые здоровья (ко Всемирному Дню здоровья)<br>Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br>Подвижные игры с волейбольным мячом: передача мяча броском из-за головы. | 1 |  |  |          | практическое занятие  |
| 54. | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br>Подвижные игры с волейбольным мячом: бросок и ловля волейбольного мяча над собой.   | 1 |  |  | 10-14.04 | практическое занятие  |

|     |   |   |  |  |          |                      |
|-----|---|---|--|--|----------|----------------------|
| 55. | Физическая подготовка космонавта.<br>Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br>Подвижные игры с волейбольным мячом: бросок и ловля волейбольного мяча в парах. | 1 |  |  |          | практическое занятие |
| 56. | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br>Подвижные игры с волейбольным мячом: бросок мяча одной рукой через сетку.  | 1 |  |  | 17-21.04 | практическое занятие |
| 57. | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br>Подвижные игры с волейбольным мячом: игра "Перестрелки".   | 1 |  |  | 17-21.04 | практическое занятие |
| 58. | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br>Подвижные игры с волейбольным мячом: игра "Перестрелки".   | 1 |  |  | 24-28.04 | практическое занятие |
| 59. | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br>Подвижные игры с волейбольным мячом: игра "Перестрелки".   | 1 |  |  |          | практическое занятие |
| 60. | Знаменитые спортсмены в ВОВ.<br>Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br>Подвижные игры с футбольным мячом: ведение и передача мяча в парах.                  | 1 |  |  | 02-05.05 | практическое занятие |

|                                     |  |    |   |   |          |                      |
|-------------------------------------|--|----|---|---|----------|----------------------|
| 61.                                 | Знаменитые спортсмены в ВОВ.<br>Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br>Подвижные игры с футбольным мячом: ведение и передача мяча в парах и тройках. | 1  |   |   |          | практическое занятие |
| 62.                                 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br>Подвижные игры-эстафеты с ведением футбольного мяча.  | 1  |   |   | 08-12.05 | практическое занятие |
| 63.                                 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br>Подвижные игры-эстафеты с ведением футбольного мяча.  | 1  |   |   |          | практическое занятие |
| 64.                                 | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br>Подвижные игры-эстафеты с ведением футбольного мяча.  | 1  |   |   | 15-19.05 | практическое занятие |
| 65.                                 | Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игры с общеразвивающей направленностью.  | 1  |   |   |          | Практическое занятие |
| 66.                                 | Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игры с общеразвивающей направленностью.  | 1  |   |   | 22-24.05 | Практическое занятие |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 66 | 0 | 0 |          |                      |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

В. И. Лях Физическая культура 1-4 классы Москва "Просвещение" 2013

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов в соответствии с ФГОС  
Календарно-тематическое планирование по физической культуре для 1 класса в соответствии с ФГОС Погадаев, Г. И.

Физическая культура: 1—4 классы: методическое пособие к учебникам Г. И. Погадаева «Физическая культура» / Г. И. Погадаев. — 3-е изд., пересмотр. — М.: Дрофа, 2017.

Физическая культура: 1—2 классы: методическое пособие / О. А. Немова. — М : Вентана-Граф, 2017.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Презентация на тему: "Режим дня школьника" - Инфоурок <https://infourok.ru> >

Презентация "Осанка в жизни человека" 1 класс - Учителя ... <https://uchitelya.com> >

Презентация: утренняя зарядка - Nsportal.ru <https://nsportal.ru>

Презентация "Правила поведения" на уроках физкультуры ... <https://infourok.ru> >  
[https://youtu.be/xws9ed\\_7wsA](https://youtu.be/xws9ed_7wsA)

Презентация на тему Комплекс упражнений в гимнастике <https://infourok.ru> <https://youtu.be/Swam2ZKW8Mc>

Презентация "Обучение технике кувырка вперед" (1 класс ... <https://presentacii.org>  
<https://youtu.be/i5G8lqWwF1w> <https://youtu.be/t8g-cyPt-2Q>  
<https://youtu.be/oATJS3aVb4M>

Строевые упражнения с лыж

Презентация "Техника скользящего шага без палок. Спуски

<https://uchitelya.com> <https://youtu.be/8vf2Mqb5fzg>

[https://youtu.be/OIrF\\_pZoII](https://youtu.be/OIrF_pZoII)

<https://youtu.be/mCqApeRK6KA>

<https://youtu.be/jiWFcnjTnhM>

<https://youtu.be/YCluZiraZkk>

<https://youtu.be/b4jjsN-723A>

[https://youtu.be/DDlx1mcB\\_kw](https://youtu.be/DDlx1mcB_kw)

[https://youtu.be/aUd9\\_uxIBs0](https://youtu.be/aUd9_uxIBs0)

Сборник подвижных игр для детей младшего школьного ... <https://ped-kopilka.ru>

Подвижные игры для детей младшего школьного возраста <https://kladraz.ru>

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

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, малые мячи, скакалки, гимнастические маты, стойки и планка для прыжков в высоту, гимнастический "козел", низкое гимнастическое бревно, буто-маты, гимнастические палки, конусы.