

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Солнечная средняя общеобразовательная школа №1»**

**РАССМОТРЕНО**  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Л.Н. Лакиенко  
Протокол от 31.08.2022

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора  
\_\_\_\_\_ О.Н. Шаршон

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Е.И. Суровцова  
Приказ от 01.09.2022 №1545

**Рабочая программа по учебному предмету  
«Физическая культура»  
для обучающихся 1 класса  
(начальное общее образование)**

с.п. Солнечный  
2022-2023 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

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

вводится образовательный модуль «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 «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 |               |   |                                       |  |
| Раздел 1. Знания о физической культуре                  |  |                  |                    |                     |               |   |                                       |  |
| 1.1.  | Что понимается под физической культурой  | 1                | 0                  | 0                   |               | обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассуждают об интересах, выгодах  | Устный опрос;                         | РЭШ  |
| Итого по разделу  |  | 1                |                    |                     |               |   |                                       |  |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности          |  |                  |                    |                     |               |   |                                       |  |
| 2.1.  | Режим дня школьника  | 1                | 0                  | 0                   |               | обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и   | Устный опрос;                         | РЭШ  |
| Итого по разделу  |  | 1                |                    |                     |               |   |                                       |  |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                            |  |                  |                    |                     |               |   |                                       |  |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура           |  |                  |                    |                     |               |   |                                       |  |
| 3.1.  | Личная гигиена и гигиенические процедуры   | 1                | 0                  | 0                   |               | знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в  | Устный опрос;                         | РЭШ  |
| 3.2.  | Осанка человека  | 1                | 0                  | 0                   |               | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и  | Устный опрос;                         | РЭШ  |
| 3.3.  | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника                                  | 1                | 0                  | 1                   |               | обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;; 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);; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют | Устный опрос;<br>Практическая работа; | РЭШ  |
| Итого по разделу  |  | 3                |                    |                     |               |   |                                       |  |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура |  |                  |                    |                     |               |   |                                       |  |
| 4.1.  | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры | 1                | 0                  | 0                   |               | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой  | Устный опрос;<br>Практическая работа; | РЭШ  |

|      |   |   |   |   |  |   |                                       |     |
|------|---|---|---|---|--|---|---------------------------------------|-----|
| 4.2. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических  | 6 | 0 | 6 |  | наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;;<br>разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к   | Устный опрос;<br>Практическая работа; | РЭШ |
| 4.3. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 6 | 0 | 6 |  | наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;;<br>разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);;<br>разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);;<br>разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с  | Устный опрос;<br>Практическая работа; | РЭШ |
| 4.4. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения  | 6 | 0 | 6 |  | наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;<br>разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);;<br>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);;<br>разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и | Устный опрос;<br>Практическая работа; | РЭШ |
| 4.5. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения  | 6 | 0 | 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;;   | Устный опрос;<br>Практическая работа; | РЭШ |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке  | 6 | 0 | 6 |  | по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;  | Устный опрос;<br>Практическая работа; | РЭШ |
| 4.7. | Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом                                      | 5 | 0 | 5 |  | 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;;<br>наблюдают и анализируют образец техники передвижения на   | Практическая работа;                  | РЭШ |
| 4.8. | Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге  | 5 | 0 | 5 |  | обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;<br>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;;<br>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с  | Практическая работа;                  | РЭШ |



|   |   |    |   |    |  |   |                                       |     |
|---|---|----|---|----|--|---|---------------------------------------|-----|
| 4.9.  | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места  | 5  | 0 | 5  |  | знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта, толчком двумя ногами после приземления);  | Практическая работа;                  | РЭШ |
| 4.10  | Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега                               | 4  | 0 | 4  |  | 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 | Практическая работа;                  | РЭШ |
| 4.11  | Модуль "Подвижные и спортивные игры".<br>Подвижные игры   | 9  | 0 | 9  |  | разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;;<br>разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;                                  | Устный опрос;<br>Практическая работа; | РЭШ |
| Итого по разделу  |   | 64 |   |    |  |   |                                       |     |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура |   |    |   |    |  |   |                                       |     |
| 5.1.  | Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса | 2  | 0 | 0  |  | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;   | Устный опрос;                         | РЭШ |
| Итого по разделу  |   | 2  |   |    |  |   |                                       |     |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО                               |   | 66 | 0 | 59 |  |   |                                       |     |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Виды, формы контроля                  |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|---------------------------------------|
|       |  | всего            | контрольные работы | практические работы |               |                                       |
| 1.    | Общие знания о физической культуре.  | 1                |                    |                     |               | Устный опрос;                         |
| 2.    | Правильный режим дня.  | 1                |                    |                     |               | Устный опрос;                         |
| 3.    | Личная гигиена и гигиенические процедуры.  | 1                |                    |                     |               | Устный опрос;                         |
| 4.    | Осанка человека.   | 1                |                    |                     |               | Устный опрос;                         |
| 5.    | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.                         | 1                |                    | 1                   |               | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 6.    | Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на уроках физической культуры. | 1                |                    | 1                   |               | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 7.    | Урок -экскурсия . Прыжки ч/скакалку. Игра «Змейка».                                | 1                |                    | 1                   |               | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 8.    | Прыжки.ч/скакалку –сов. Кувырок вперед в группировке. Игра «Змейка»                | 1                |                    | 1                   |               | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 9.    | Лазание по гимнастической скамейке в упоре. Игры с лазанием.                       | 1                |                    | 1                   |               | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 10.   | Кувырок вперед - сов Игры – Эстафеты.  | 1                |                    | 1                   |               | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 11.   | Кувырок вперед . Стойка на лопатках.   | 1                |                    | 1                   |               | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 12.   | Упражнения на развитие силы рук.   | 1                |                    | 1                   |               | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 13.   | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.          | 1                |                    | 1                   |               | Устный опрос;<br>Практическая работа; |

|        |  |   |  |   |  |                                       |
|--------|--|---|--|---|--|---------------------------------------|
| 14.    | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.  | 1 |  | 1 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 15.    | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.  | 1 |  | 1 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 16-17. | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.                                      | 2 |  | 2 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 18.    | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты, стоя на месте (вправо, влево)  | 1 |  | 1 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 19.    | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два) | 1 |  | 1 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 20.    | Гимнастические упражнения. Бег, чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом.  | 1 |  | 1 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 21.    | Гимнастические упражнения. Перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу.   | 1 |  | 1 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |

|        |   |   |  |   |  |                                       |
|--------|---|---|--|---|--|---------------------------------------|
| 22.    | Гимнастические упражнения.<br>Прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону.  | 1 |  | 1 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 23.    | Гимнастические упражнения.<br>Поочерёдное и последовательное вращение.<br>сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и | 1 |  | 1 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 23-24. | Гимнастические упражнения.<br>Гимнастический шаг.<br>Гимнастический бег.  | 2 |  | 2 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 25-26. | Акробатические упражнения.<br>Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.  | 2 |  | 2 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 27-28. | Акробатические упражнения.<br>Подъём ног из положения лёжа на животе.   | 2 |  | 2 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 29-30. | Акробатические упражнения.<br>Прыжки в упоре на руках, толчком. двумя ногами  | 2 |  | 2 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 31-32  | Лыжная подготовка. Строевые команды в лыжной подготовке.  | 2 |  | 2 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |

|        |   |   |  |   |  |                                       |
|--------|---|---|--|---|--|---------------------------------------|
| 33-35. | Лыжная подготовка. Строевые команды, стоя на месте.<br>Способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках | 3 |  | 3 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 36.    | Лыжная подготовка. Ходьба ступающим шагом.  | 1 |  | 1 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 37-39. | Лыжная подготовка.<br>Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом.                                     | 3 |  | 3 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 40-41. | Лыжная подготовка. Поворот переступанием на месте.<br>Ступающий шаг.  | 2 |  | 2 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 42.    | Лёгкая атлетика. Равномерное передвижение в ходьбе и беге.  | 1 |  | 1 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 43-44. | Лёгкая атлетика. ходьба в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома.    | 2 |  | 2 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 45-46. | Лёгкая атлетика. Строевая. Бег 30 м с высокого старта.  | 2 |  | 2 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 47-51. | Лёгкая атлетика. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Наклоны вперед сидя.                            | 5 |  | 5 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 52-53. | Лёгкая атлетика. прыжки вверх толчком двумя ногами.   | 2 |  | 2 |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |

|                                     |   |    |  |    |  |                                       |
|-------------------------------------|---|----|--|----|--|---------------------------------------|
| 54-55.                              | Лёгкая атлетика. прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением.  | 2  |  | 2  |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 56-58.                              | Подвижные и спортивные игры. Ведение мяча на месте, по прямой. Игра «Передал – садись».       | 3  |  | 3  |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 59-61.                              | Подвижные и спортивные игры. Совершенствование «Так и так»). Учёт набивного мяча              | 3  |  | 3  |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 62-64.                              | Подвижные и спортивные игры. Ловля и передача мяча. Эстафеты.                                 | 3  |  | 3  |  | Устный опрос;<br>Практическая работа; |
| 65-66.                              | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО. | 2  |  |    |  | Устный опрос;                         |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 66 |  | 59 |  |                                       |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ РЭШ

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

стенка гимнастическая;

бревно гимнастическое напольное;

скамейки гимнастические;

перекладина гимнастическая;

перекладина навесная;

канат для лазанья;

маты гимнастические; мячи набивные (1 кг);

скакалки гимнастические;

мячи малые (резиновые, теннисные);

обручи гимнастические;

планка для прыжков в высоту;

стойки для прыжков в высоту;

рулетка измерительная (10 м, 50 м);

щиты с баскетбольными кольцами;

большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные);

весы медицинские с ростомером;

стойки волейбольные;

сетка волейбольная;

аптечка медицинская;

спортивный зал игровой;

подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;

комплект для лыжной подготовки (палки, лыжи, ботинки).



ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

Интерактивная доска. Мультимедийный проектор