

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Дагестан

Отдел образования МО "Акушинский район"

МКОУ "Шинкбалакадинская СОШ"

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
школы

\_\_\_\_\_ Алиев И.М

Протокол №46

от "31" мая 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Алиев И.М

Приказ №22-Д

от "20" июня 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 2369710)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Исаева Джума Аблугаджиевна  
Учитель начальных классов

с. Дубримахи 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 3 часа в неделю, суммарно 96 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	1	02.09.2022 05.09.2022	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;;	Устный опрос;	Образовательная платформа: Учу.ру <a href="https://uchi.ru/teachers/stats/main">https://uchi.ru/teachers/stats/main</a>
Итого по разделу		2						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	2	1	1	06.09.2022 09.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;;	Практическая работа;	Образовательная платформа: Учу.ру <a href="https://uchi.ru/teachers/stats/main">https://uchi.ru/teachers/stats/main</a>
Итого по разделу		2						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0	1	12.09.2022	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;;	Устный опрос;	Образовательная платформа: Учу.ру <a href="https://uchi.ru/teachers/stats/main">https://uchi.ru/teachers/stats/main</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	1	13.09.2022	знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;;	Устный опрос;	Образовательная платформа: Учу.ру <a href="https://uchi.ru/teachers/stats/main">https://uchi.ru/teachers/stats/main</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	1	16.09.2022	обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;	Устный опрос;	Образовательная платформа: Учу.ру <a href="https://uchi.ru/teachers/stats/main">https://uchi.ru/teachers/stats/main</a>
Итого по разделу		3						
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1	0	1	19.09.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос;	Образовательная платформа: Учу.ру <a href="https://uchi.ru/teachers/stats/main">https://uchi.ru/teachers/stats/main</a>
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</b>	3	0	3	20.09.2022 26.09.2022	знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;;	Практическая работа;	Образовательная платформа: Учу.ру <a href="https://uchi.ru/teachers/stats/main">https://uchi.ru/teachers/stats/main</a>
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	5	0	2	27.09.2022 07.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;;	Практическая работа;	Образовательная платформа: Учу.ру <a href="https://uchi.ru/teachers/stats/main">https://uchi.ru/teachers/stats/main</a>

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	1	2	10.10.2022 21.10.2022	наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;;	Практическая работа;	Образовательная платформа: Учу.ру <a href="https://uchi.ru/teachers/stats/main">https://uchi.ru/teachers/stats/main</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	6	1	2	24.10.2022 11.11.2022	наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;	Практическая работа;	Образовательная платформа: Учу.ру <a href="https://uchi.ru/teachers/stats/main">https://uchi.ru/teachers/stats/main</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	3	0	3	14.11.2022 18.11.2022	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;;	Практическая работа;	Образовательная платформа: Учу.ру <a href="https://uchi.ru/teachers/stats/main">https://uchi.ru/teachers/stats/main</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	18	1	12	21.11.2022 30.12.2022	наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;;	Практическая работа;	Образовательная платформа: Учу.ру <a href="https://uchi.ru/teachers/stats/main">https://uchi.ru/teachers/stats/main</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	10	0	5	09.01.2023 30.01.2023	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);;	Устный опрос;	Образовательная платформа: Учу.ру <a href="https://uchi.ru/teachers/stats/main">https://uchi.ru/teachers/stats/main</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	4	1	2	31.01.2023 07.02.2023	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);;	Тестирование; практическая работа;	Образовательная платформа: Учу.ру <a href="https://uchi.ru/teachers/stats/main">https://uchi.ru/teachers/stats/main</a>
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	0	4	10.02.2023 21.02.2023	наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);;	Практическая работа;	Образовательная платформа: Учу.ру <a href="https://uchi.ru/teachers/stats/main">https://uchi.ru/teachers/stats/main</a>
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	20	0	15	24.02.2023 18.04.2023	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;;	Практическая работа;	Образовательная платформа: Учу.ру <a href="https://uchi.ru/teachers/stats/main">https://uchi.ru/teachers/stats/main</a>
Итого по разделу		82						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10	0	6	21.04.2023 23.05.2023	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование; работа на уроке;	Образовательная платформа: Учу.ру <a href="https://uchi.ru/teachers/stats/main">https://uchi.ru/teachers/stats/main</a>
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	5	62				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1	0	1	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера».	1	0	1	05.09.2022	Практическая работа;
3.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера».	1	0	0	06.09.2022	Устный опрос;
4.	Ходьба на носках, пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30, 60 м. подвижная игра «Зайцы в огороде».	1	0	1	09.09.2022	Устный опрос;
5.	Нормы гто, бег 30 м. Челночный бег 3.10м (сек).	1	0	0	12.09.2022	Устный опрос;
6.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Два мороза». Смешанное передвижение(1км),без учета времени.	1	1	0	13.09.2022	Практическая работа;
7.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Нормы гто. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза».	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
8.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	0	1	19.09.2022	Практическая работа;

9.	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	0	1	20.09.2022	Практическая работа;
10.	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра «Попади в мяч».	1	0	1	23.09.2022	Практическая работа;
11.	Метание малого мяча из положения, стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	0	0	26.09.2022	Практическая работа;
12.	Инструктаж по ТБ.Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	0	0	27.09.2022	Устный опрос;
13.	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Метание Теннисного мяча в цель (Кол-во попаданий)	1	0	0	30.09.2022	Устный опрос;
14.	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Метание Теннисного мяча в цель (Кол-во попаданий)	1	0	1	03.10.2022	Устный опрос;
15.	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1	0	0	04.10.2022	Практическая работа;
16.	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1	0	1	07.10.2022	Устный опрос;
17.	Эстафеты. Игры: «Пятнашки», «Два мороза».	1	0	1	10.10.2022	Практическая работа;
18.	Нормы гто. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами пол) Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	0	0	11.10.2022	Практическая работа;

19.	Нормы гто. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами пол) Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	0	1	14.10.2022	Устный опрос;
20.	Нормы гто. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пальцами пол) Эстафеты. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	0	1	17.10.2022	Устный опрос;
21.	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	0	1	18.10.2022	Устный опрос;
22.	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	0	1	21.10.2022	Устный опрос;
23.	Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет».	1	0	0	24.10.2022	Практическая работа;
24.	».Инструктаж по ТБОсновная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .	1	0	1	25.10.2022	Устный опрос;
25.	Инструктаж по ТБОсновная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры» .	1	0	1	28.10.2022	Устный опрос;
26.	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1	0	0	07.11.2022	Устный опрос;
27.	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1	0	0	08.11.2022	Устный опрос;

28.	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1	0	1	11.11.2022	Практическая работа;
29.	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».	1	0	0	14.11.2022	Практическая работа;
30.	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры	1	0	0	15.11.2022	Практическая работа;
31.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1	0	1	18.11.2022	Устный опрос;
32.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1	0	1	21.11.2022	Практическая работа;
33.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1	0	1	22.11.2022	Практическая работа;
34.	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1	0	1	25.11.2022	Устный опрос;

35.	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1	0	1	28.11.2022	Практическая работа;
36.	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1	0	1	29.11.2022	Практическая работа;
37.	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	1	0	1	02.12.2022	Устный опрос;
38.	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	1	0	1	05.12.2022	Устный опрос;
39.	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.. Игра «Ниточка и иголочка».	1	0	1	06.12.2022	Устный опрос;
40.	Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1	0	0	09.12.2022	Устный опрос;
41.	Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1	0	1	12.12.2022	Практическая работа;
42.	Подтягивание, лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1	0	1	13.12.2022	Практическая работа;

43.	Инструктаж по ТББросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1	0	1	16.12.2022	Устный опрос;
44.	Инструктаж по ТББросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1	0	0	19.12.2022	Устный опрос;
45.	Инструктаж по ТББросок мяча снизу на месте. Игра «Школа мяча».	1	0	0	20.12.2022	Устный опрос;
46.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	0	0	23.12.2022	Устный опрос;
47.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	0	1	26.12.2022	Устный опрос;
48.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	0	1	27.12.2022	Практическая работа;
49.	Инструктаж по ТБПереноска и надевание лыж	1	0	1	30.12.2022	Практическая работа;
50.	Нормативы гто. Бег на лыжах на 1км (мин,сек)или на2км. Ступающий и скользящий шаг«Играй, играй-мяч не теряй».	1	0	1	09.01.2023	Практическая работа;
51.	Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	1	0	0	10.01.2023	Практическая работа;
52.	Ступающий шаг без палок «Играй, играй-мяч не теряй».	1	0	1	13.01.2023	Устный опрос;
53.	Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».	1	0	1	16.01.2023	Практическая работа;
54.	Скользящий шаг с палками Игра «Школа мяча».	1	0	0	17.01.2023	Устный опрос;

55.	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	1	0	1	20.01.2023	Устный опрос;
56.	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	1	0	1	23.01.2023	Практическая работа;
57.	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	1	0	1	24.01.2023	Устный опрос;
58.	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	1	0	0	27.01.2023	Устный опрос;
59.	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	1	0	1	30.01.2023	Практическая работа;
60.	Повороты переступанием.Игра Школа мяча	1	0	1	31.01.2023	Устный опрос;
61.	Повороты переступанием. Игра «Школа мяча».	1	0	0	03.02.2023	Практическая работа;
62.	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	1	0	0	06.02.2023	Устный опрос;
63.	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	1	0	1	07.02.2023	Устный опрос;
64.	Подъёмы и спуски под склон. Игра «Школа мяча».	1	0	1	10.02.2023	Практическая работа;
65.	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	1	0	1	20.02.2023	Устный опрос;
66.	Подъём лесенкой наискось. Игра «Школа мяча».	1	0	0	21.02.2023	Практическая работа;
67.	Передвижение на лыжах до 1 км. Игра «Школа мяча».	1	0	0	24.02.2023	Устный опрос;
68.	Инструктаж по ТББросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1	0	1	27.02.2023	Устный опрос;
69.	Инструктаж по ТББросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1	0	1	28.02.2023	Практическая работа;
70.	Инструктаж по ТББросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1	0	1	03.03.2023	Устный опрос;

71.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1	0	1	06.03.2023	Устный опрос;
72.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	0	0	07.03.2023	Устный опрос;
73.	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	0	0	10.03.2023	Устный опрос;
74.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	1	0	1	13.03.2023	Практическая работа;
75.	Инструктаж по ТБПодвижная игра «Пятнашки».	1	0	1	14.03.2023	Устный опрос;
76.	Инструктаж по ТБПодвижная игра «Пятнашки»	1	0	0	17.03.2023	Устный опрос;
77.	Подвижная игра «Лисы и куры»	1	0	1	20.03.2023	Практическая работа;
78.	Подвижная игра «Лисы и куры»	1	0	1	21.03.2023	Устный опрос;
79.	Инструктаж по ТБПодвижная игра «Пятнашки»	1	0	1	03.04.2023	Практическая работа;
80.	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	0	0	04.04.2023	Практическая работа;
81.	Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	1	0	0	07.04.2023	Устный опрос;
82.	Подвижная игра «К своим флажкам»	1	0	1	10.04.2023	Устный опрос;
83.	Подвижная игра «К своим флажкам»	1	0	1	11.04.2023	Устный опрос;
84.	Подвижная игра «К своим флажкам»	1	0	1	14.04.2023	Практическая работа;

85.	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	0	0	17.04.2023	Устный опрос;
86.	Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	0	1	18.04.2023	Устный опрос;
87.	Инструктаж по ТББег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	0	1	21.04.2023	Устный опрос;
88.	Инструктаж по ТББег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	0	0	24.04.2023	Устный опрос;
89.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	1	0	1	25.04.2023	Практическая работа;
90.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	1	0	1	28.04.2023	Устный опрос;
91.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 60 м. Эстафеты	1	0	0	08.05.2023	Устный опрос;
92.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	0	12.05.2023	Практическая работа;
93.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	0	15.05.2023	Устный опрос;
94.	Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	0	1	16.05.2023	Устный опрос;
95.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	1	0	1	19.05.2023	Практическая работа;
96.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты	1	0	1	22.05.2023	Практическая работа;

97.	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель»	1	0	0	23.05.2023	Практическая работа;
98.	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель»	1	0	0	26.05.2023	Устный опрос;
99.	Метание малого мяча в цель с 3–4 метров. Метание набивного мяча из разных положений. игра «Метко в цель»	1	0	1	29.05.2023	Устный опрос;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	1	63		

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

Учебник: Лях;

В. И. Мой друг физкультура 1-4кл. [Текст]: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В. И. Лях.- М.:

Просвещение;

2011.- 190с.;

;

Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Лях, В. И. Программа отдельных предметов (курсов) для начальной школы [Текст]: программа для начальной школы: 1-4 класс/В.И.Лях.- М.: Просвещение, 2014.-190с

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

Образовательная платформа:

Учу.ру

<https://uchi.ru/teachers/stats/main>

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Канат.;

;

Гимнастические скамейки;

;

Перекладина для подтягивания.;

;

Скакалки.;

;

Палки гимнастические.;

;

Мячи (баскетбольные;

волейбольные;

футбольные;

для метания на дальность и в цель;

набивные).;

;

Гранаты 500гр;

700гр.;

;

Мат гимнастический.;

;

;

;

Щиты баскетбольные.;

;

Сетка волейбольная.;

;

Сетка баскетбольная.;

;

Кегли;

кубики.;

;

Эстафетные палочки.;

;

Рулетка;

аптечка.;

**ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

