

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования Ясногорский район

МОУ "Климовская ООШ"

СОГЛАСОВАНО  
педагогический совет  
МОУ  
"Климовская ООШ"

\_\_\_\_\_ Хмель Л. В.

Протокол №1  
от "30" августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
директор школы

\_\_\_\_\_ Хмель Л. В.

Приказ №28  
от "30" августа 2022 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 5506236)**

учебного предмета  
«Физическая культура»

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

Составитель: Мысин Борис Николаевич  
учитель физической культуры



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

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

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

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

### Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения, учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

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

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

*регулятивные УУД:*

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

## **Предметные результаты**

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	1	0	0	21.09.2022	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;	РЭШ. edu.ru
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	1	0	0	02.09.2022	обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера;; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	РЭШ. edu.ru
Итого по разделу		1						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0	0	19.04.2023	знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня;	Устный опрос;	<a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	0	07.09.2022	разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп);	Устный опрос;	<a href="http://lesgaft-notes.spb.ru/">http://lesgaft-notes.spb.ru/</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	0	23.09.2022	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);	Устный опрос;	РЭШ. edu.ru
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	0	09.11.2022	знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;;	Устный опрос;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</b>	2	0	0	11.11.2022 16.11.2022	разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа);	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>



4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	4	0	0	18.11.2022 30.11.2022	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;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6	0	0	02.12.2022 21.12.2022	разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону);	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5	0	1	23.12.2022 20.01.2023	обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;; разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;;	Практическая работа;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	0	25.01.2023	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; стоя на месте в одну шеренгу;;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	14	0	0	27.01.2023 24.03.2023	разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; 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;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4	0	0	05.04.2023 14.04.2023	обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	5	0	0	21.04.2023 05.05.2023	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;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6	0	0	10.05.2023 26.05.2023	разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);; разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);; разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации;	Зачет;	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	10	0	0	28.09.2022 28.10.2022	разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; играют в разученные подвижные игры;	Зачет;	<a href="http://www.libsport.ru">http://www.libsport.ru</a>
Итого по разделу		58						
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	3	0	2	09.09.2022 16.09.2022	демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Тестирование;	<a href="http://www.gto-normy.ru/page/5/">http://www.gto-normy.ru/page/5/</a>
Итого по разделу		3						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	3				

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	Контр. работы	Практ. работы		
1.	Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1, 2, 5. Ходьба. Бег. Построения и перестроения. Упражнения в движении. Подвижные игры.	1	0	0	02.09.2022	Устный опрос;
2.	Значение физических упражнений. Организующие команды и приёмы. Упражнения без предметов. КУГ № 1. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.	1	0	0	07.09.2022	Устный опрос;
3.	Знания о физической культуре. Основные понятия. Построения и перестроения. Команды в движении. Ходьба. Бег. Ускоренный бег 30 м.	1	0	0	09.09.2022	Тестирование;
4.	Здоровье и физическое развитие человека. Специальные беговые упражнения. Ходьба. Бег. Ускоренный бег. Повторное пробегание отрезков 30 м.	1	0	1	14.09.2022	Практическая работа;
5.	Физические качества и их развитие. Упражнения в движении. Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	0	1	16.09.2022	Практическая работа;
6.	Упражнения в движении. Высокий и низкий старты. Ускоренный бег. Бег в режиме большой интенсивности. Бег на дистанцию 400 м.	1	0	0	21.09.2022	Зачет;
7.	Ходьба. Бег. Прыжки. Прыжок в длину с места. Метание т. мяча в цель. Р. К. Лёгкая атлетика в Тульской области, в Ясногорском районе.	1	0	0	23.09.2022	Зачет;
8.	Упражнения без предметов. КУГ № 2. Развитие выносливости. Равномерный 3-х мин. Бег. Челночный бег. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	0	28.09.2022	Зачет;
9.	Различные прыжковые упражнения. Подвижные игры с прыжками с использованием скакалки. Метание т. мяча на дальность и в цель.	1	0	0	30.09.2022	Зачет;
10.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Челночный бег. Развитие скоростных способностей. Эстафеты с бегом. Ловля и передача мяча.	1	0	0	05.10.2022	Зачет;
11.	Упражнения с мячами. Специальные прыжковые упражнения. Упражнения с отягощением. Баскетбол. Передача, ловля, ведение мяча.	1	0	0	07.10.2022	Зачет;

12.	Основы личной гигиены. Прыжок в высоту. Подводящие и специальные прыжковые упражнения. Подвижные игры с прыжковой направленностью.	1	0	0	12.10.2022	Зачет;
13.	Ходьба. Бег. Упражнения на формирование осанки. Упражнения со скакалкой. Прыжки. Наскок на гимнастический мостик. Подвижные игры.	1	0	0	14.10.2022	Зачет;
14.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры с прыжковой и беговой направленностью. Подвижные игры с мячом.	1	0	0	19.10.2022	Зачет;
15.	Специальные беговые упражнения. Старты из различных исходных положений. Челночный бег. Различные варианты челночного бега.	1	0	0	21.10.2022	Зачет;
16.	Режим дня. Упражнения в парах. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи и индивидуальные задания.	1	0	0	26.10.2022	Зачет;
17.	Беседа: «Гимнастика». И.Т.Б. № 17/6. Построения и перестроения. Упражнения на гимнастической стенке. Полоса препятствий.	1	0	0	28.10.2022	Зачет;
18.	КУГ № 1. Упражнения с различным гимнастическим инвентарём. Акробатические упражнения. Группировка. Перекаты в группировке.	1	0	0	09.11.2022	Зачет;
19.	Названия снарядов и гимнастических элементов. Упражнения в движении. Акробатика. Группировки. Перекаты. Упоры. Седы. Игры.	1	0	0	11.11.2022	Зачет;
20.	Организующие команды и приёмы. Освоение акробатических упражнений. Кувырки. Стойка на лопатках. Игровые задания.	1	0	0	16.11.2022	Зачет;
21.	Ходьба. Бег. Перестроения. Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты. Ходьба по рейке гимнастической скамьи. Подвижные игры.	1	0	0	18.11.2022	Зачет;
22.	Построения и перестроения. Передвижение в колонне. Упражнения с гимнастическими палками. Лазания и перелезания. Лазание по канату.	1	0	0	23.11.2022	Зачет;
23.	Характеристика физического состояния. Упражнения в движении. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Мост. Игры.	1	0	0	25.11.2022	Зачет;
24.	Строевые упражнения. Построения и перестроения. Размыкание. Повороты. Строевые команды и приёмы. Подвижные игры.	1	0	0	30.11.2022	Зачет;

25.	Упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища. Комплекс ОРУ средней координационной сложности.	1	0	0	02.12.2022	Зачет;
-----	---	---	---	---	------------	--------

26.	Упражнения в движении. Развитие гибкости. Акробатические упражнения. Упражнения с макс. Сгибанием туловища. Акробатика.	1	0	0	07.12.2022	Зачет;
27.	Ходьба. Бег. Прыжки. Развитие силовых способностей. Упражнения с набивными мячами. Подвижные игры.	1	0	0	09.12.2022	Зачет;
28.	Упражнения с отягощением (набивные мячи). Передача. Метание. Развитие силовых качеств. Приседания, отжимания, сгиб. туловища.	1	0	0	14.12.2022	Зачет;
29.	Личная гигиена. Ходьба под музыку. Танцевальные упражнения. Упражнения на формирование осанки. Координация движений. Игры.	1	0	0	16.12.2022	Зачет;
30.	Построения и перестроения. Акробатические упражнения. Равновесие. Упражнения в парах. Подвижные игры. Игровые задания.	1	0	0	21.12.2022	Зачет;
31.	Ходьба. Бег. Организующие команды и приёмы. Упражнения с обручем, со скакалкой. Упражнения на развитие ловкости (по станциям).	1	0	0	23.12.2022	Зачет;
32.	Закаливание организма. Приёмы и правила закаливания. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.	1	0	0	28.12.2022	Зачет;
33.	Беседа: «Лыжная подготовка». Правила поведения и ТБ. ИТБ № 17/7. Организующие команды и приёмы. Подготовка лыжного инвентаря.	1	0	0	13.01.2023	Зачет;
34.	Требования к одежде и обуви. Подбор лыжного инвентаря. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок.	1	0	1	18.01.2023	Практическая работа;
35.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Лыжная подготовка. Имитационные упражнения (стойка, координация движений). Игры.	1	0	0	20.01.2023	Зачет;
36.	Значение занятий лыжами. Стойка лыжника. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	1	0	0	25.01.2023	Зачет;
37.	Лыжная подготовка. Переноска лыж. Значение лыжного спорта. Стойки лыжника. Координация движений. Ступающий и скользящий шаг.	1	0	0	27.01.2023	Зачет;
38.	Лыжная подготовка. Повороты на месте. Попеременный 2хшажный ход. Перенос тяжести тела. Передвижение в режиме умер. интенсивности.	1	0	0	01.02.2023	Зачет;

39.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Имитационные упражнения по технике попеременного 2х шажного хода. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	0	03.02.2023	Зачет;
40.	Понятие об обморожении. Способы подъёма и спуска под уклон. Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок и с палками.	1	0	0	08.02.2023	Зачет;
41.	Лыжная подготовка. История возникновения лыж. Освоение техники попер. 2х шажного хода. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение 1 км.	1	0	0	10.02.2023	Зачет;
42.	Р. К. Лыжный спорт в Тульской области, в Ясногорском районе. Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом до 1 км.	1	0	0	22.02.2023	Зачет;
43.	Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Упражнения на координацию движений. Имитационные упражнения: стойка лыжника. Подвижные игры.	1	0	0	24.02.2023	Зачет;
44.	Лыжная подготовка. Ступающий и скользящий шаг. Освоение техники подъёмов, спусков. Спуск в основной стойке. Игры на склоне.	1	0	0	01.03.2023	Зачет;
45.	Лыжная подготовка. Подъёмы: ступающим шагом, «лесенкой». Спуски в основной стойке. Р. К. Наши земляки в лыжном спорте.	1	0	0	03.03.2023	Зачет;
46.	Лыжная подготовка. Повороты в движении переступанием. Владение техникой попеременного 2х шажного хода. Передвижение до 1 км.	1	0	0	10.03.2023	Зачет;
47.	Лыжная подготовка. Владение техникой передвижения ступающим и скользящим шагом. Спуски, подъёмы. Игры на склоне.	1	0	0	15.03.2023	Зачет;
48.	Лыжная подготовка. Комплекс ОРУ с изменением положения тела стоя на лыжах. Спуски в низкой и основной стойках. Владение техникой подъёма.	1	0	0	17.03.2023	Зачет;
49.	Лыжная подготовка. Передвижение ступающим и скользящим шагом. Прохождение тренировочной дистанции 1 км.	1	0	0	22.03.2023	Зачет;
50.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти. Задачи. Индивидуальные задания.	1	0	0	24.03.2023	Зачет;
51.	Беседа: «Лёгкая атлетика». И.Т.Б. № 17, 17/1,2,5. Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Построения и перестроения. Подвижные игры. И.Т.Б. № 17/3.	1	0	0	05.04.2023	Зачет;

52.	Ходьба. Бег. Упражнения в движении. Построения и перестроения. Эстафеты. Подвижные игры.	1	0	0	07.04.2023	Зачет;
53.	Построения и перестроения. Ходьба. Бег. Высокий и низкий старты с последующим стартовым ускорением. Челночный бег 3x10 м.	1	0	0	12.04.2023	Зачет;
54.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой. Челночный бег.	1	0	0	14.04.2023	Зачет;
55.	Ходьба. Бег. Повторный бег с макс. скоростью 30 м. Беговые упражнения из различных исходных положений. Р. К. Лёгкая атлетика в Тульской обл.	1	0	0	19.04.2023	Зачет;
56.	Специально беговые упражнения. Ходьба. Бег. Прыжки. Многоскоки. Эстафеты и подвижные игры с прыжковой направленностью.	1	0	0	21.04.2023	Зачет;



57.	Упражнения в движении. Специальные беговые упражнения. Понятие: выносливость. Равномерный 6-и мин. бег. Дыхательные упражнения.	1	0	0	26.04.2023	Зачет;
58.	Специальные беговые упражнения. Бег на дистанцию 400 м. Метание теннисного мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий.	1	0	0	28.04.2023	Зачет;
59.	Ходьба. Бег. Развитие силовых способностей. Упражнения с набивными мячами. Броски набивного мяча различными способами на дальность.	1	0	0	03.05.2023	Зачет;
60.	Упр. в движении. Прыжки. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Подводящие и подготовительные упражнения. Подвижные игры.	1	0	0	05.05.2023	Зачет;
61.	Ходьба. Бег. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с последующим ускорением. Повторный бег с максимальной скоростью 30 м.	1	0	0	10.05.2023	Зачет;
62.	Упражнения в движении. Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью. Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	1	0	0	12.05.2023	Зачет;
63.	Специальные упражнения на формирования осанки. Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры.	1	0	0	17.05.2023	Зачет;
64.	Названия метательных снарядов. Освоение техники метания теннисного мяча на дальность. Подвижные игры.	1	0	0	19.05.2023	Зачет;
65.	Комплекс упражнений с отягощением (набивные мячи 1 кг.) Метание на дальность. Метание в цель.	1	0	0	24.05.2023	Зачет;
66.	Упражнения в движении. Ходьба. Бег. Подвижные игры. Итоги четверти, года. Задачи и индивидуальные задания на каникулы.	1	0	0	26.05.2023	Зачет;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	3		

## **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**

"Физическое воспитание в начальной школе"

В. М. Качашкин. Издательство "Просвещение".

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

РЭШ. edu.ru ; <http://lesgaft-notes.spb.ru/> ; <http://www.libsport.ru/> ; <http://fizkultura-na5.ru/> ; <http://www.gto-normy.ru/page/5/> ;

[pandia.ru text/79/147/93160](http://pandia.ru/text/79/147/93160).

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

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

весь имеющийся спортивный инвентарь и спортивное оборудование

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

весь имеющийся спортивный инвентарь и спортивное оборудование

